



### **BALANÇO FINAL DO MÓDULO**

<b>Formando/a:</b>	Francisco Reis
<b>Ação:</b>	Técnico Auxiliar de Farmácia nº 6 - NSPRO
<b>Módulo:</b>	10155 – Noções básicas sobre as principais alterações metabólicas e o aconselhamento na farmácia
<b>Formador/a:</b>	Margarida Mamede
<b>Data:</b>	01/09/2023

#### **Objetivos**

- Aconselhar uma alimentação saudável.
- Diferenciar a composição e metabolismo dos alimentos, necessidades energéticas e nutricionais, roda dos alimentos e dieta mediterrânica.
- Identificar as principais características da obesidade: IMC, classificação, tratamento e prevenção.
- Identificar as principais características da diabetes: definição, sintomas, classificações, complicações, tratamento.
- Identificar as principais características da tiroide: conceitos básicos.
- Aconselhar a utilização de medicamentos sujeitos a receita médica (MNSRM) e produtos de saúde nas patologias/sintomatologia associada.

#### **Conteúdos**

- Nutrição
  - Metabolismo, alimento e nutrientes
  - Roda dos alimentos
  - Dieta mediterrânica
- Obesidade
  - Noções genéricas sobre Índice de Massa Corporal (IMC)
  - Classificação, tratamento e prevenção
- Diabetes mellitus
  - Definição e classificação
  - Critérios de diagnóstico de diabetes
  - Complicações agudas e crónicas
    - Hipoglicemia: sintomas e tratamentos
    - Hiperglicemia
    - Cetoso/cetoacidose
    - Complicações crónicas – microvasculares e macrovasculares
  - Autovigilância e autocontrolo



- Aconselhamento com os cuidados diários: pé diabético
- Terapêutica não farmacológica
- Alimentação e exercício físico
- Terapêutica farmacológica
  - Insulina – dispositivos e técnica
  - Antidiabéticos orais
- . Tiroide
  - Definição sintomas
  - Patologias da tiroide
  - Terapêuticas farmacológicas
- Perguntas a colocar ao utente
- Aconselhamento de MNSR e produtos de saúde
- Encaminhamento para o médico

A UFCD 10155 - Noções básicas sobre as principais alterações metabólicas e o aconselhamento na farmácia, ministrada pela formadora Margarida Mamede, foi uma experiência enriquecedora para o meu desenvolvimento como técnico auxiliar de Farmácia. Nesta UFCD foram abordados diversos temas relevantes essenciais para fornecer um aconselhamento adequado aos clientes, promovendo a saúde e o bem-estar.

Um dos temas abordados foi o aconselhamento para uma alimentação saudável. Foi evidenciada a importância de orientar os clientes sobre os princípios básicos de uma dieta equilibrada, que inclui a diferenciação da composição e metabolismo dos alimentos, bem como a compreensão das necessidades energéticas e nutricionais individuais. A roda dos alimentos e a dieta mediterrânica foram apresentadas como ferramentas úteis para orientar as escolhas alimentares. Essa informação é importante para auxiliar os clientes na adoção de hábitos alimentares saudáveis e na prevenção de doenças relacionadas à alimentação inadequada.

Outro tópico discutido foi a obesidade. Aprendemos a identificar as principais características dessa condição, como o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) e a sua classificação. Compreendemos que a obesidade é uma condição complexa que requer abordagens multidisciplinares para o tratamento, incluindo mudanças na dieta, aumento da atividade física e, em alguns casos, intervenções médicas. Além disso, destacou-se a importância da prevenção da obesidade por meio da educação e do aconselhamento adequado aos clientes.

A diabetes foi outro tema abordado com profundidade. Aprendemos sobre a definição da doença, seus sintomas e classificações. Compreendemos as complicações associadas à diabetes e os diferentes tipos de tratamento disponíveis, incluindo o uso de medicamentos. Essas informações são fundamentais para auxiliar os clientes diabéticos no manejo da doença, na manutenção de níveis adequados de glicose no sangue e na prevenção de complicações graves.

A tiroide também foi mencionada, fornecendo conceitos básicos para entendermos essa glândula e as suas funções no organismo. Embora tenha sido uma introdução ao assunto, a compreensão desses conceitos básicos é importante para identificar possíveis alterações na tiroide e encaminhar os clientes para avaliação médica adequada.

Aconselhar a utilização de medicamentos sujeitos a receita médica (MNSRM) e produtos de saúde nas patologias/sintomatologia associada também foi um ponto importante abordado no curso. Aprendemos sobre a importância de fornecer informações precisas e claras aos clientes sobre o uso adequado de medicamentos e produtos de saúde, respeitando a legislação vigente e a segurança do paciente. Esse conhecimento é essencial para garantir a eficácia dos tratamentos prescritos e evitar efeitos adversos.



Além disso, gostaria de destacar o folheto informativo que desenvolvi como parte da avaliação final do curso. Dentre as opções disponíveis, escolhi abordar o tema "[O Pé Diabético](#)", uma complicação comum que afeta muitas pessoas com diabetes. Percebi a relevância desse assunto e vi a oportunidade de transmitir informações essenciais sobre ele.

A criação desse folheto informativo foi uma tarefa enriquecedora, pois permitiu-me aprofundar os meus conhecimentos sobre o Pé Diabético. Durante o processo de pesquisa e elaboração do material, pude explorar os diferentes aspetos dessa complicação, desde as suas causas e sintomas até os cuidados necessários para prevenção e tratamento adequados. Acredito que essa iniciativa seja de grande importância, pois fornecerá informações valiosas não apenas para a minha formação, mas também para outros profissionais da área e, principalmente, para os clientes que poderão utilizá-lo para obter orientações relevantes sobre o Pé Diabético.

Estou confiante de que o folheto informativo que produzi será uma mais-valia para a formação de outros profissionais da área de Farmácia. Além disso, espero que ele seja uma fonte de conhecimento acessível e útil para os clientes que buscam informações sobre o Pé Diabético.

Em resumo, a UFCD 10155 proporcionou uma base sólida de conhecimentos sobre as principais alterações metabólicas e o aconselhamento na farmácia. Os temas abordados, como aconselhar uma alimentação saudável, obesidade, diabetes e tiroide, forneceram uma compreensão abrangente dessas condições e as suas implicações para a saúde. Além disso, o destaque na orientação sobre o uso adequado de medicamentos sujeitos a receita médica e produtos de saúde demonstrou a importância do papel do técnico auxiliar de Farmácia na promoção de um uso seguro e eficaz desses recursos terapêuticos. Estou confiante de que os conhecimentos adquiridos nesta UFCD serão de grande utilidade na minha prática futura como técnico auxiliar de Farmácia.

Agradeço à formadora Margarida Mamede, todo o empenho demonstrado para que as sessões decorressem de uma forma entusiasmante, fazendo com que conseguíssemos adquirir de uma forma mais simples esta informação que considero de extrema importância.

**Palavras-Chave:** Aconselhamento, Alimentação saudável, Obesidade, Diabetes, Pé Diabético, Tiroide