

Protocolo de Dispensa Exclusiva em Farmácia (EF) O presente protocolo permite auxiliar o farmacêutico a dispensar o medicamento após análise, evitar a dispensa inapropriada caso não sejam cumpridas as condições estabelecidas e detetar situações que devem ser referenciadas para a consulta médica.	
DCI / Dosagem	Ácido fólico 0,4 mg
Classe farmacológica	4. Sangue / 4.1. Antianémicos / 4.1.2. Medicamentos para tratamento das anemias megaloblásticas
Condição Dispensa EF	Suplementação com ácido fólico durante a gravidez e em mulheres férteis que planeiam engravidar
Via de administração	Administração oral
Versão/data de aprovação	Versão 1 aprovada a 09/05/2018

O presente protocolo serve para acompanhamento por parte do farmacêutico e/ou despiste de situações para referência ao médico

FATORES A TER EM CONSIDERAÇÃO:

- 1- Idade
- 2- Hipersensibilidade à substância ativa ou aos excipientes
- 3- Medicação concomitante
- 4- Comorbilidades
- 5- Eventual medicação tomada (qual e quando), risco de duplicação de suplementos

CONDIÇÕES de Dispensa EF
- Suplementação com ácido fólico durante a gravidez e em mulheres férteis que planeiam engravidar

CRITÉRIOS PARA REFERENCIAÇÃO PARA A CONSULTA MÉDICA:

- Hipersensibilidade à substância ativa, aos excipientes
- Qualquer uma das patologias ou situações, indicadas no anexo
- Mulheres a tomar os medicamentos indicados no anexo

SE CUMPRE CUMULATIVAMENTE CONDIÇÕES DISPENSA "EF" DISPENSAR O MEDICAMENTO E PRESTAR INFORMAÇÃO / RECOMENDAÇÕES DE UTILIZAÇÃO:

Dosagem Máxima: 0,4 mg
Dose Máxima Diária: 0,4 mg Ácido fólico
Posologia: 1 comprimido por dia, de preferência antes das refeições.
Deverá ser iniciado um mês antes da concepção e mantido o primeiro trimestre de gravidez.
A dose diária pode ser dobrada, em caso de toma insuficiente de folatos (apenas por indicação médica)

- 1- DISPENSA DO MEDICAMENTO**
- 2- PRESTAR INFORMAÇÃO RECOMENDAÇÕES DE UTILIZAÇÃO: ver anexo**

CUMPRE QUALQUER UM DOS CRITÉRIOS

REFERENCIAÇÃO PARA A CONSULTA MÉDICA

Protocolo de Dispensa Exclusiva em Farmácia – Anexo Ácido fólico	
DCI	Ácido fólico 0,4 mg
Classe farmacológica	4. Sangue / 4.1. Antianêmicos / 4.1.2. Medicamentos para tratamento das anemias megaloblásticas
Condição Dispensa EF	Suplementação de ácido fólico durante a gravidez e em mulheres férteis que planeiam engravidar
Via de administração	Administração oral
Informação adicional à dispensa	<p>Ácido fólico está indicado durante a gravidez e também no período pré-concepcional.</p> <p>A adequada ingestão de ácido fólico, antes da concepção e durante o primeiro trimestre, tem mostrado reduzir o risco de defeitos no tubo neural.</p> <p>O ácido fólico é uma vitamina do grupo B (vitamina B9). No organismo reduz-se a ácido tetrahidrofólico (THF), coenzima fundamental na biossíntese de aminoácidos e ácidos nucleicos. Por isso, intervêm a nível de todos os tecidos e especialmente nos de multiplicação rápida, o que o transforma num fator crucial na formação do Sistema Nervoso Central, que se desenvolve nos Humanos entre os dias 15 e 18 após a concepção.</p> <p>A deficiência em ácido fólico origina uma síntese anormal de ADN em qualquer célula que tente a replicação cromossômica e a divisão. Na medula óssea, tecido com maior índice de crescimento e divisão celular, a carência de ácido fólico origina anemia macrocítica e megaloblástica.</p> <p>As necessidades em ácido fólico estão, por isso, aumentadas na gravidez devido fundamentalmente ao crescimento dos tecidos fetais e maternos.</p> <p>O ácido fólico encontra-se em alimentos, mas é difícil obter a quantidade necessária através da dieta, sendo recomendada a suplementação.</p> <p>As mulheres que podem engravidar devem consumir 400 mcg de ácido fólico ao dia.</p> <p>As que apresentam risco elevado de ter uma criança com defeitos no tubo neural podem tomar doses mais elevadas (4 a 5 mg de ácido fólico/dia) no período pré-concepcional e na gravidez. Por ex., se já tiveram um filho com defeitos relacionados com deficiência em fólico, tomam antagonistas do ácido fólico, ou têm epilepsia, obesidade ou diabetes. Nestes casos, iniciar a suplementação no mínimo dois meses antes da interrupção do contraceptivo.</p> <p>Antes de iniciar o tratamento com o medicamento, as seguintes condições clínicas devem ser cuidadosamente avaliadas pelo médico assistente pois podem ser necessárias doses superiores de ácido fólico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anemia perniciosa megaloblástica devido a toma insuficiente de ácido fólico - Antecedentes familiares de defeitos do tubo neural - Mulheres que deram previamente à luz bebês (ou abortaram um feto) com defeito do tubo neural - Mulheres a com diagnóstico de diabetes ou epilepsia - Mulheres tratadas com antagonistas do ácido fólico (metotrexato, sulfasalazina). - Mulheres obesas <p>As recomendações para uma gravidez saudável incluem</p> <p>- Suplementação adequada de vitaminas e minerais</p> <p>Tomar diariamente o medicamento, idealmente antes da concepção (pelo menos 2 meses antes da interrupção do método contraceptivo 1 mês antes) e durante toda a gravidez, transmitindo que a toma do medicamento é fundamental para o desenvolvimento do feto.</p> <p>- Praticar atividade física moderada;</p> <p>- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas, tabaco e outras substâncias nocivas</p> <p>Deve ser estimulado o abandono do consumo de substâncias nocivas, como tabaco, álcool e drogas ilícitas e realizada a desabitação antes da concepção.</p> <p>O consumo de substâncias nocivas, como tabaco, álcool e drogas ilícitas, implica riscos para a gravidez (o seu uso pode diminuir a fertilidade, causar complicações na grávida e graves danos fetais)</p> <p>O tabaco está associado com parto pré-termo e baixo peso à nascença.</p> <p>O consumo de álcool na gravidez pode provocar danos no feto (problemas na aprendizagem, emocionais, comportamentais ou atraso mental), sendo a situação mais grave a síndrome alcoólica-fetal.</p>

- Aumento de peso adequado

- Alimentação de acordo com os guias para uma alimentação saudável (“Roda dos Alimentos”), ver abaixo

- Manipulação segura dos alimentos

Conselhos alimentares a serem prestados à utente

- Deverá ter uma alimentação saudável, ou seja, completa, equilibrada, variada e segura, de acordo com as orientações da Roda dos Alimentos
- Fazer 5 a 6 refeições por dia, mais ou menos de 3 em 3 horas: pequeno-almoço, almoço e jantar e 2 a 3 pequenos lanches;
- Privilegiar o consumo de hortícolas de folhas verdes e leguminosas, iniciando as refeições com uma sopa de legumes;
- Preferir o peixe gordo (salmão, arenque, atum, sardinha) e as carnes brancas, como as aves e o coelho;
- Limitar o consumo de carne vermelha a 2 ou 3 vezes por semana;
- Consumir cerca de metade dos cereais, como pão, arroz e massa, sob a forma integral;
- Comer 3 a 4 porções de fruta por dia;
- Comer 3 porções de laticínios (meio-gordo ou magro) por dia;
- Preferir sempre os óleos vegetais, como azeite;
- Moderar o consumo de sal, utilizando pouco sal para cozinhar, não adicionando sal no prato e evitando produtos e alimentos com excesso de sal;
- Beber água suficiente para satisfazer a sede. Cerca de 2 a 3 L pode ser uma referência;
- Evitar as bebidas alcoólicas.

Limitar o consumo de:

- Laticínios não pasteurizados
- Queijos mal curados
- Queijo fresco e requeijão
- Enchidos e fumados
- Espadarte, tamboril ou tintureira
- Carne e peixe mal cozinhados
- Legumes e fruta mal lavados
- Patês de qualquer tipo

Conselhos alimentares a serem prestados à utente sobre manipulação segura dos alimentos

- Durante a gravidez deve ser particularmente cuidadosa em não contrair uma doença de origem alimentar a partir de alimentos contaminados.
- Lavar as mãos com água morna e sabonete: antes e depois de manusear alimentos; depois de utilizar a casa de banho e depois de estar em contato com animais.
- Lavar muito bem os legumes com água corrente;
- Lavar todos os frutos, mesmo se pretender descascá-los;
- Separar os alimentos crus dos alimentos prontos a consumir;
- No frigorífico, conservar a carne e o peixe crus sempre bem embalados e na zona intermédia, e os produtos em fase de descongelação na prateleira inferior, acondicionados em recipientes que evitem o derrame de líquidos resultantes do processo de descongelação;
- Os alimentos cozinhados nunca devem ser colocados em recipientes onde estiveram alimentos crus, sem que o recipiente seja bem lavado;
- Quando os alimentos são reaquecidos, devem ser levados à fervura, ou então reaquecidos a altas temperaturas por algum tempo;
- Aquecer completamente as refeições prontas a comer e as “sobras” antes de servir;
- Cozinhar completamente a carne; certificar se a carne congelada está corretamente descongelada antes de cozinhar;
- Se usar o micro-ondas, seguir as instruções do fabricante e certificar-se de que o alimento está bem cozido no interior;
- Verificar sempre o prazo de validade na embalagem dos alimentos;
- Usar luvas quando fizer jardinagem e lavar as mãos após esta prática;
- Usar luvas ao manipular os excrementos de gato: os gatos podem ser a fonte de Toxoplasmose - infeção grave que pode causar cegueira, atraso mental ou até mesmo a morte fetal.

	Eventualmente podem ser efetuadas algumas medições na farmácia como pesagens, medição da pressão arterial e glicémia na mulher grávida. Se for detetado algum valor fora dos valores de referência, a utente deve ser encaminhada para o médico.
Patologias ou situações em que é contraindicada ou não recomendada o/a Ácido fólico	<ul style="list-style-type: none"> - Hipersensibilidade às substâncias ativas ou aos excipientes - Doença oncológica
Interações medicamentosas	<ul style="list-style-type: none"> - Anticonvulsivantes: fenobarbital, fenitoína, carbamazepina ou primidona - Antagonistas do ácido fólico: metotrexato e sulfassalazina - Cloranfenicol - Fluorouracilo
Referências	<ul style="list-style-type: none"> - Resumos das Características dos medicamentos: Folidex (Autorizado em Portugal) - Medscape [internet]. folic acid (Rx, OTC). [Consultado a 15/05/2017]. Disponível em: http://reference.medscape.com/drug/folvite-folic-acid-344419 - Teixeira D, Pestana D, Calhau C, Vicente L, Graça P. Alimentação e nutrição na gravidez. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável; 2015. Disponível em: http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1444899925Alimentacaoenutricaoenagravidez.pdf - Organização Mundial de Saúde [internet]. Daily iron and folic acid supplementation during pregnancy. [Atualizado em 2017 Jan 10; consultado a 2017 Mai 15]. Disponível em: http://www.who.int/elena/titles/daily_iron_pregnancy/en/ - Ordem dos farmacêuticos [internet]. Ficha Técnica do CIM:Cuidados pré-concepcionais. . [Acedido a 16/05/2017]. Disponível em: http://www.ordemfarmaceuticos.pt/xFiles/scContentDeployer_pt/docs/doc9005.pdf - Micromedex® (electronic version), Truven Health Analytics information. [Acedido a 16/05/2017]. Disponível em: http://www.micromedexsolutions.com/ - Brayfield A. ed. Martindale The Complete Drug Reference, 38th ed. London, The Pharmaceutical Press, 2014. - Folic acid: Drug information. UpToDate®, Waltham, MA. (Acedido a 21/07/2017) - Circular Normativa da DGS sobre Cuidados Pré-concepcionais - Suplementação diária de ferro e ácido fólico em gestantes. OMS. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/77770/9/9789248501999_por.pdf.