

Ácido fólico 0,4 mg
Condições MNSRM-EF
- Suplementação de ácido fólico durante a gravidez e em mulheres férteis que planeiam engravidar - Mulheres que planeiam engravidar e as mulheres grávidas - Administração oral - <u>Dosagem Máxima por unidade</u>: 0,4 mg (400 mcg) - <u>Dose Máxima Diária</u>: 0,4 mg - <u>Posologia</u>: 1 comprimido por dia, de preferência antes das refeições - <u>Duração máxima de tratamento</u>: Deverá ser iniciado um mês antes da concepção e mantido o primeiro trimestre de gravidez - <u>Dimensão máxima de embalagem</u>: 120 unidades
Informação suplementar para RCM/FI e Rotulagem
Informação adicional

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	Ácido fólico está indicado durante a gravidez e também no período pré-concepcional. A adequada ingestão de ácido fólico, antes da concepção e durante o primeiro trimestre, tem mostrado reduzir o risco de defeitos no tubo neural. 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, intervém 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. 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. As necessidades em ácido fólico estão, por isso, aumentadas na gravidez devido fundamentalmente ao crescimento dos tecidos fetais e maternos. O ácido fólico encontra-se em alimentos, mas é difícil obter a quantidade necessária através da dieta, sendo recomendada a suplementação. As mulheres que podem engravidar devem consumir 400 mcg de ácido fólico ao dia. 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. 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: - Anemia perniciosa megaloblástica devido a toma insuficiente de ácido fólico - Antecedentes familiares de defeitos do tubo neural - Mulheres que deram previamente à luz bebés (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, sulfassalazina). - Mulheres obesas As recomendações para uma gravidez saudável incluem - Suplementação adequada de vitaminas e minerais 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. - Praticar atividade física moderada; - Evitar o consumo de bebidas alcoólicas, tabaco e outras substâncias nocivas Deve ser estimulado o abandono do consumo de substâncias nocivas, como tabaco, álcool e drogas ilícitas e realizada a desabitação antes da concepção. 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) O tabaco está associado com parto pré-termo e baixo peso à nascença. 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.

	- 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	- Hipersensibilidade às substâncias ativas ou aos excipientes - Doença oncológica
Interações medicamentosas	- Anticonvulsivantes: fenobarbital, fenitoína, carbamazepina ou primidona - Antagonistas do ácido fólico: metotrexato e sulfassalazina - Cloranfenicol - Fluorouracilo
Referências	- 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.