



## MEDICAMENTOS EM CASA

Há algumas regras que se devem adoptar na conservação dos medicamentos em nossas casas e que o Infarmed aconselha:

### :: DESTAQUE

Os medicamentos são produtos especiais, pois requerem cuidados particulares de armazenamento, de forma a manterem as suas propriedades ao longo do tempo, até ao fim do respectivo prazo de validade.

Há que ter em conta que os medicamentos são dispensados para uma determinada situação clínica, durante um período de tempo limitado e de acordo com uma posologia e via de administração recomendadas.

Antes de tomar qualquer medicamento, siga o conselho do Infarmed e verifique todas as condições:

- Se é o medicamento certo;
- Para a pessoa certa;
- Na quantidade certa;
- No momento certo;
- Na forma certa (*engolir, mastigar, aplicar na pele, etc.*).



© infarmed

### . **Conservar os medicamentos numa só divisão da casa, fora do alcance das crianças**

Os medicamentos devem ser mantidos ao abrigo da luz, da humidade e de temperaturas elevadas. Devem evitar-se a cozinha e a casa de banho.

O Infarmed recomenda que os medicamentos devem ser guardados num local fresco e seco, como um armário, inacessível às crianças, de preferência alto e fechado à chave.

Alguns medicamentos carecem de cuidados adicionais de conservação, devendo ser guardados no frigorífico; são exemplos, a insulina, vacinas e alguns antibióticos.

### . **Conservar os medicamentos na sua embalagem original incluindo o folheto informativo**

A embalagem dos medicamentos permite identificá-los e simultaneamente protegê-los. O folheto, que é aprovado pelo Infarmed, inclui informações importantes, nomeadamente o fim a que se destina o medicamento, as principais reacções adversas e a posologia recomendada, os quais são fundamentais para o uso racional do medicamento.

Separe os medicamentos que se destinam às crianças, de forma a diminuir a possibilidade de confusão. Dê-lhes somente os medicamentos prescritos pelo médico.

Nunca dê às crianças medicamentos para adultos, mesmo em doses reduzidas, salvo por indicação médica.

### . **Não guarde todos os medicamentos em casa!**

Os medicamentos são prescritos ou aconselhados para uma determinada indicação, durante um determinado período de tempo. Caso necessário, anote estas informações na embalagem do medicamento.

Certos medicamentos, por exemplo os antibióticos, não devem voltar a ser utilizados sem indicação médica.

Depois de finalizar o tratamento, entregue os medicamentos na sua farmácia para que estes tenham um tratamento adequado.



© bananastock

## MEDICAMENTOS EM VIAGEM

Quando vai viajar, tenha também em atenção o seguinte:

- Antes de partir em viagem, faça uma lista de todos os medicamentos de que precisa, incluindo o nome do seu médico e da farmácia onde habitualmente os costuma adquirir;
- Arrume os seus medicamentos, numa bolsa à parte. Leve consigo uma cópia das receitas médicas ou uma declaração do médico que descreva os medicamentos que habitualmente utiliza;
- Leve sempre uma quantidade superior à necessária para a estadia, pois podem surgir imprevistos;
- Nunca deixe medicamentos no carro, onde o calor pode alterar o medicamento;
- Alguns medicamentos podem causar fotossensibilidade ou aumentar a sensibilidade à luz. Verifique com o seu médico ou farmacêutico se pode expor-se ao sol ou quais as precauções adicionais a ter;
- Quando visitar países estrangeiros, fale com o seu médico ou farmacêutico para verificar a necessidade de cuidados especiais, como vacinas, repelentes ou outros medicamentos que deve levar. Tenha atenção à composição dos medicamentos caso os adquira no país de destino, pois o mesmo nome nem sempre significa a mesma composição;
- Não se esqueça dos fusos horários. Se necessário, mantenha um relógio com a hora do seu local de partida, para que possa controlar os intervalos das tomas dos medicamentos;
- Se vai andar de avião, guarde os seus medicamentos na bagagem de mão, de modo a que consiga aceder-lhes durante o voo. Desta forma, evita a exposição dos medicamentos às temperaturas extremas do porão de carga. Esta opção também será útil em caso de extravio de bagagem. Contudo, atendendo a que existem restrições para o transporte de líquidos nos aviões, no caso de transportar este tipo de medicamentos ou medicamentos injectáveis, deverá contactar o Instituto Nacional de Aviação Civil, I.P.



## MEDICAMENTOS EM CASA

### **. Verifique sempre o prazo de validade**

Nunca utilize um medicamento após terminar o prazo de validade. A indicação deste prazo consta da caixa do medicamento, bem como, da embalagem que contem o medicamento (*frasco, tubo, blisters, etc.*).

Há medicamentos, por exemplo gotas para os olhos ou xaropes, que têm um prazo de conservação depois de aberto (mais curto que o prazo de validade); verifique a informação que consta da caixa do medicamento e do folheto e registre a data de abertura da embalagem, para evitar esquecimentos.

### **Não compre medicamentos só por hábito**

Ainda que apresentando os mesmos sintomas de situações anteriores, confirme sempre com um profissional de saúde, antes de comprar o medicamento habitual, se este é o mais adequado. Podem ter ocorrido alterações ao nível do estado de saúde ou de outros tratamentos em simultâneo, por exemplo, que devem ser tidos em conta.

Quando os sintomas se repetem com frequência, o tratamento pode não ser o mais eficaz.

Em todas estas situações, não hesite em consultar o seu médico ou solicitar o aconselhamento ao seu farmacêutico.

### **Não dê os seus medicamentos a outras pessoas**

Os medicamentos que lhe foram receitados ou aconselhados podem não ser os indicados para outros, ainda que apresentem os mesmos sintomas.

Há ainda medicamentos que não devem ser utilizados por mais do que uma pessoa por poderem transmitir outras doenças, nomeadamente, os pulverizadores nasais e bucais, gotas para os olhos, ouvidos e nariz, etc.

### **Não deite os medicamentos para o lixo ou para a sanita**

Entregue na farmácia os medicamentos que não utilizou, cujo prazo de validade caducou ou cujo aspecto se encontre alterado, por exemplo, que mudaram de cor, de consistência ou de cheiro.

Estará, assim, a contribuir para um melhor ambiente.

*Em caso de dúvida deverá sempre contactar o seu médico ou farmacêutico.*