

**Metro**

02-03-2016

**Periodicidade:** Diário**Classe:** Informação Geral**Âmbito:** Nacional**Tiragem:** 150000**Temática:** Saúde**Dimensão:** 670**Imagem:** S/Cor**Página (s):** 1/2**Focus****Saúde. Guia para uma utilização correta dos medicamentos**

Ordem dos Farmacêuticos lança campanha de sensibilização da população para o uso racional de remédios. OMS estima que metade das pessoas no mundo não toma os seus medicamentos de forma correta. Clarificação de mitos e cuidados a ter nos objetivos **pág. 02**

# Medicamentos: com água e com cuidado

**Saúde.** A Ordem dos Farmacêuticos lança campanha “Uso do Medicamento – Somos Todos Responsáveis”, com o objetivo de sensibilizar a população para a importância de um uso racional dos medicamentos, clarificando mitos e informando sobre cuidados a ter. **RAQUEL MADUREIRA**


**1** Mito: “Não posso tomar os medicamentos com sumo ou leite.” Resposta: Verdade



**2** Mito: “Devo esmagar os comprimidos para ajudar na sua absorção.” Resposta: Falso



**3** Mito: “Posso cortar um supositório para adequar a dose.” Resposta: Falso



**4** Mito: “Posso deixar de tomar o antibiótico quando me sentir melhor e guardá-lo em casa para outras ocasiões.” Resposta: Falso



**5** Mito: “Os genéricos não têm a mesma qualidade dos medicamentos de marca.” Resposta: Falso



**6** Os medicamentos devem ser guardados num armário (ou caixa própria devidamente identificada).



**7** Devem ser colocados num local alto (fora do alcance das crianças), ao abrigo da luz e da humidade, que seja limpo e fresco.



**8** O armário dos medicamentos deve estar fechado e dispor de um sistema de abertura fácil.



**9** A cozinha e a casa de banho não são locais apropriados para a sua localização por estarem expostos a alterações de humidade e temperatura, que podem prejudicar a estabilidade dos medicamentos.



**10** Os medicamentos devem ser mantidos na sua embalagem original, para assim fiquem identificados e bem acondicionados (dentro do prazo de validade), mantendo também o folheto informativo.



**11** O armário deve ser revisto periodicamente, a cada 6 ou 12 meses, verificando a caducidade e o bom estado de todos os medicamentos.



**12** Devem ser retirados os medicamentos que se encontram fora do prazo de validade, deteriorados, ou que já não se utilizam, procedendo à entrega dos mesmos na farmácia.



## Utilização

**“Cerca de 50% não tomam corretamente”**

**EMA PAULINO,**  
 PRESIDENTE DA SECÇÃO REGIONAL  
 DE LISBOA DA ORDEM DOS FARMACÊUTICOS

### Os portugueses tomam corretamente os medicamentos?

A utilização incorreta é uma problemática de cariz mundial, sendo que a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que cerca de 50% da população não toma corretamente a medicação, por diversas razões, como por exemplo a não-adesão à terapêutica. Estima-se que a realidade portuguesa se enquadra no indicador avançado pela OMS e, neste sentido, identificamos um significativo potencial não aproveitado no investimento que se faz anualmente em medicamentos.

### Como quantifica o consumo de medicamentos em Portugal?

Mais do que quantificar em termos absolutos o consumo de medicamentos em Portugal, o que se deve avaliar e discutir são os resultados clínicos obtidos com a utilização de medicamentos e otimizar as suas boas práticas. É isso que pretendemos com a campanha de consciencialização “Uso do Medicamento – Somos Todos Responsáveis”. Em termos genéricos, segundo dados internacionais, estima-se que seja possível poupar em todo o mundo cerca de 370.000 M€ em cuidados de saúde, através da utilização otimizada do medicamento, considerando os custos de saúde evitáveis com subsequente impacto nos valores de internamentos hospitalares, morbilidade e mortalidade. O potencial de poupança quantificado corresponde a cerca de 8% da despesa mundial em saúde.

## 10 passos para uso seguro

- Faça uma lista do que toma
- Saiba para que servem
- Leia as indicações
- Confirme a data de validade
- Conheça os efeitos secundários
- Guarde em local adequado
- Informe o médico se tiver alergias
- Pergunte se tiver dúvidas
- Não partilhe medicamentos
- Ligue 808 250 143 em caso de SOS