

## CUMPRIR O TRATAMENTO É ESSENCIAL

Quando tomo o medicamento **conforme indicado pelo médico**, garanto o máximo efeito. Por isso:

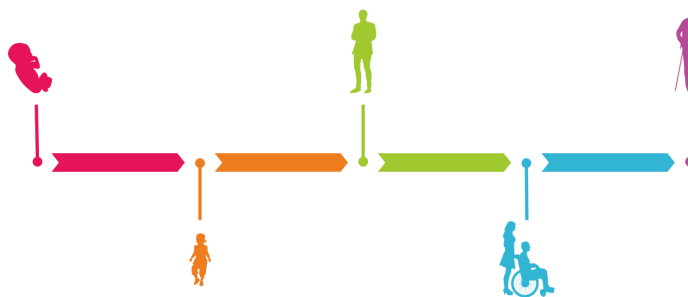
- Só tomo medicamentos quando indicados por um profissional de saúde;
- Cumpro as indicações de dose e frequência;
- Não interrompo o tratamento mesmo que já não tenha sintomas, para que não voltem.

**Quando tenho dúvidas** sobre o meu medicamento

- coloco as minhas questões aos profissionais de saúde, para que, em conjunto, encontremos uma solução adequada.

## DECISÃO PARTILHADA EM SAÚDE

**RESPONSÁVEIS  
SOMOS  
TODOS**



EM ALGUM MOMENTO DA NOSSA VIDA  
**TODOS** TEREMOS NECESSIDADE DE  
TOMAR MEDICAMENTOS.

Os medicamentos ajudam a  
PREVENIR e TRATAR doenças

**MAS têm que ser bem usados!!**

\* \* \* \* \*

17 de setembro  
**Dia Mundial da Segurança do Doente - OMS**



**SNS** SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE

**Comissão de Farmácia e Terapêutica**

**Comissão de Gestão do Risco**

# Medicação SEM DANOS

COMO POSSO TIRAR O  
**MELHOR BENEFÍCIO** DOS  
MEDICAMENTOS QUE  
TOMO?

COMO POSSO **REDUZIR OS**  
**RISCOS** ASSOCIADOS AOS  
MEDICAMENTOS?

**CONHECER OS MEUS MEDICAMENTOS**

**OS MEDICAMENTOS SÃO SEGUROS**

**DICAS PARA UMA  
BOA UTILIZAÇÃO DOS MEDICAMENTOS**

**CUMPRIR O TRATAMENTO É ESSENCIAL**



## CONHECER OS MEUS MEDICAMENTOS

Os medicamentos podem ter diversas formas COMPRIMIDOS, CÁPSULAS, POMADAS, XAROPES, GOTAS... para adaptar melhor à pessoa e/ou à situação clínica.

### Porque tomo este medicamento?

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS: Sintomas ou doenças para as quais o medicamento pode ser utilizado.

### QUANDO devo tomar este medicamento e QUANTO devo tomar de cada vez?

POSOLOGIA: Instruções para a boa utilização. DOSE, FREQUÊNCIA e outras instruções associadas à toma do medicamento.

### Porque NÃO posso tomar este medicamento?

CONTRAINDICAÇÕES: Situações clínicas em que o medicamento não deve mesmo ser usado.

## OS MEDICAMENTOS SÃO SEGUROS

Em Portugal, a **qualidade**, a **segurança** e a **eficácia** dos medicamentos são asseguradas pelo



Os efeitos secundários também são avaliados **antes e depois** dos medicamentos serem comercializados.

Se sentir um efeito secundário, **não interrompo a medicação**. Informo os profissionais de saúde, para juntos tomarmos a melhor decisão.

## DICAS PARA UMA BOA UTILIZAÇÃO DOS MEDICAMENTOS

**Ter sempre comigo uma lista actualizada dos medicamentos que estou a tomar** porque:

- Reúne toda a informação de COMO e QUANDO os devo tomar;
- Ajuda a evitar erros, esquecimentos, duplicações e interações;
- Permite transmitir essa informação corretamente aos profissionais de saúde.

**Saber para que servem os medicamentos que estou a tomar** porque ajuda a evitar erros na toma dos medicamentos e melhora o cumprimento da terapêutica.

**Não tomar medicamentos por sugestão de amigos ou familiares** porque :

- Nem todas as pessoas reagem de forma igual ao mesmo medicamento;
- Posso ter algum problema de saúde em que esteja contraindicada a utilização desse medicamento.

**Ter a máxima atenção aos medicamentos com embalagens semelhantes para não haver trocas** porque:

- Existem medicamentos diferentes, vendidos em caixas muito parecidas;
- Existem medicamentos que servem para o mesmo fim, ou que têm a mesma composição, com nomes ou marcas diferentes.

**Guardar os medicamentos em local apropriado** porque:

- Os medicamentos contêm substâncias sensíveis ao calor e humidade, por isso, a casa de banho não é um local apropriado; devo encontrar **um local fresco e seco**;
- Devem guardar-se fora do alcance das crianças.

**Rever frequentemente a data de validade na caixa dos medicamentos** porque:

- Fora de prazo não têm a acção pretendida e, por isso, não devem ser tomados;
- Alguns, por exemplo os que se aplicam nos olhos, têm um prazo de validade diferente, a contar da data de abertura - devo escrever esta data na embalagem para saber quando já não posso usar.

**Tomar os meus medicamentos corretamente, conforme o indicado** porque há pequenos pormenores que podem mesmo fazer toda a diferença, como por exemplo, tomar ou não com alimentos.

**Deitar fora os medicamentos que já não vão ser usados** mas

**Nunca os deite no lixo doméstico** – Entregue-os na farmácia, para que sejam inutilizados em segurança e sem poluir o ambiente.

