



# ARMÁRIO DE FARMÁCIA

## PREPARE O INVERNO

Os dias frios trazem consigo problemas de saúde específicos. Pequenos sintomas que podem melhorar com eficácia se tivermos em casa os medicamentos e produtos de saúde mais adequados. Saiba como organizar o seu armário de farmácia para um Inverno sem sobressaltos.

### INVERNO À ESPREITA

Os vírus são os principais responsáveis pelos problemas de saúde mais comuns no Inverno - gripe e constipação. Estas infecções respiratórias partilham sintomas, mas têm consequências diferentes, pelo que não devem ser confundidas. Distingui-las ajuda a tratá-las de forma mais adequada:

- **Constipação** - com início gradual, manifesta-se através de espirros, sintomas nasais (rinorreia alternada com congestão), irritação ocular, febre baixa e dores ligeiras, por vezes com tosse produtiva.
- **Gripe** - com início súbito, febre elevada, dores de cabeça e musculares intensas, congestão nasal, dor de garganta, tosse seca e, só raramente, espirros e irritação ocular. Pode ter como complicações pneumonia ou bronquite.

São também frequentes outras situações no Inverno, caso de problemas na pele e lábios:

- **Frieiras** - reacção anormal da pele ao frio, deixando as zonas mais expostas ao frio avermelhadas, inchadas e com uma sensação de queimadura ou dor
- **Cieiro** - secura excessiva dos lábios, maçãs do rosto, nariz e dorso das mãos, originando pequenas fissuras, devido ao frio e desidratação da pele. O vento agrava a situação.

### UM ARMÁRIO À MEDIDA

O tratamento dos problemas de saúde próprios do Inverno reside no alívio dos sintomas. E é em função deles que deve estar organizado o armário de farmácia:

- **Febre e dor** - medicamentos antipiréticos e analgésicos

- **Congestão nasal** - descongestionantes nasais sob a forma de spray ou gotas, que se aplicam directamente no nariz (tópicos) ou de administração oral (sistémicos)
- **Rinorreia** - anti-histamínicos (medicamentos para as alergias que ajudam a reduzir a quantidade de muco nasal)
- **Tosse** - mucolíticos e expectorantes (facilitam a libertação das secreções próprias da tosse produtiva, tornando-as mais fluidas); antitússicos (apenas em casos pontuais e se a tosse for seca e muito incomodativa)
- **Dor de garganta, rouquidão e afonia** - medicamentos anti-inflamatórios, pastilhas com anestésicos locais, rebuçados emolientes
- **Cieiro e frieiras** - hidratantes, sob a forma de stick, creme ou pomada.

### PARA UM USO SEGURO

Tão importante como estar preparado para actuar sobre os sintomas das doenças mais frequentes nos dias de Inverno é manter os medicamentos em condições que garantam a sua eficácia e segurança do seu uso. É que a saúde também passa pela organização do armário de farmácia. Assim:

- Deve manter o armário de farmácia ao abrigo da luz, da humidade e das fontes de calor
- Deve mantê-lo fechado à chave, para que as crianças não tenham acesso ao seu conteúdo
- Os medicamentos devem ser guardados nas embalagens originais, acompanhados do respectivo folheto informativo
- Os receitados pelo médico devem estar separados dos restantes e os dos adultos separados dos das crianças
- O conteúdo do armário deve ser revisto regularmente, de forma a retirar medicamentos que estejam fora de prazo ou de uso.

### COM A AJUDA DESTA FARMACIA

O Inverno deixa-nos mais vulneráveis a um conjunto diversificado de doenças, sendo as infecções respiratórias as mais frequentes. Manter um armário de farmácia bem organizado, com os medicamentos e produtos de saúde mais adequados, é meio caminho andado para viver os dias frios com mais saúde. Nesta farmácia encontra o melhor aconselhamento sobre os cuidados apropriados para prevenir e tratar os problemas de saúde desta altura do ano.