



ARMÁRIO DE FARMÁCIA

PREPARE O VERÃO

Todos temos medicamentos em casa. Mas será que temos os medicamentos que nos são mais úteis? E será que os guardamos nas melhores condições para garantir a sua eficácia e a segurança do seu uso?

EM NOME DOS MEDICAMENTOS

O uso seguro dos medicamentos é essencial para que cumpram o seu papel. Para isso, é importante que tenhamos em casa aqueles que nos são, de facto, úteis e que os guardemos num local adequado, ao abrigo das condições do ambiente e de usos acidentais.

Assim, é fundamental saber como organizar o armário, o que deve conter e onde deve localizar-se, para que medicamentos e acessórios de saúde estejam reunidos num único espaço, acessível em caso de necessidade.

O QUE DEVE FAZER PARTE DO ARMÁRIO DE FARMÁCIA?

O armário de farmácia deve incluir, além dos medicamentos de toma habitual e para fazer face a imprevistos (como sintomas ligeiros ou acidentes), acessórios e outros produtos de saúde, como:

- Soro fisiológico
- Álcool a 70° e água oxigenada a 10 volumes
- Solução desinfetante
- Algodão hidrófilo, compressas esterilizadas, ligaduras, adesivos e pensos rápidos
- Termómetro
- Luvas, tesoura e pinça

COMO DEVE ESTAR ORGANIZADO?

O conteúdo do armário de farmácia deve estar organizado para facilitar o acesso de forma segura:

- Deve ter vários compartimentos
- Medicamentos receitados pelo médico devem estar separados dos restantes
- Os medicamentos para adultos devem estar separados dos das crianças
- Todos devem ser guardados nas embalagens originais, acompanhados do respectivo folheto informativo
- O conteúdo do armário deve ser revisto regularmente, para identificar medicamentos fora de prazo e/ou uso, que podem ser entregues na farmácia (serviço Valormed).

ONDE DEVE ESTAR LOCALIZADO?

O armário de farmácia tem de estar num local seguro, ao abrigo das condições ambientais e das crianças:

- Escolha um local seco e fresco (quarto, sala, corredor): o calor e a humidade alteram as características dos medicamentos
- A cozinha e a casa-de-banho são os piores locais para guardar medicamentos: mas, se não houver alternativa, devem ser afastados o mais possível das fontes de calor ou humidade
- O armário de farmácia deve ser de madeira ou metal e sem vidros de modo a não entrar luz
- Mantenha-o fechado à chave, para evitar que as crianças tenham acesso aos medicamentos e corram o risco de uma intoxicação.

PORQUE É VERÃO...

Porque é Verão, no armário de farmácia deve encontrar a solução para alguns dos problemas de saúde mais comuns nesta época do ano:

Queimaduras solares - protector solar para prevenir, loção para acalmar a pele e um analgésico para alívio da dor e da inflamação

Queimaduras pelo calor - pomada apropriada, e um analgésico para alívio da dor

Desidratação - solução oral de rehidratação

Picadas de insecto - repelente para prevenir, um anti-histamínico para alívio da comichão

Diarreia - sais de hidratação oral e substitutos da flora intestinal

Prisão de ventre - laxante

Desconforto gástrico - antiácido

Enjoo de movimento - comprimidos para tomar antes da viagem

Irritação dos olhos (devido ao cloro das piscinas ou água do mar) - colírio descongestionante

Micoses - medicamentos antifúngicos e anti-sépticos, soluções para pulverizar ou pós para aplicação no calçado e evitar recontaminação

Herpes labial (agravada pelo sol) - protectores sob a forma de pomada, gel, stick ou adesivo.

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

O calor traz consigo alguns problemas de saúde que podem ser minimizados com um armário de farmácia bem organizado, nele incluindo os medicamentos e outros produtos essenciais e mantendo-o num local adequado e acessível. Se tem dúvidas, peça o conselho do seu farmacêutico. No Verão ou em qualquer outra altura do ano