

## O QUE É A AUTOMEDICAÇÃO?

A automedicação é a utilização de medicamentos não prescritos pelo médico.

Um utente informado e consciente é capaz de assumir, em segurança e com responsabilidade, a condução da sua saúde (literacia na saúde).

### AS DOENÇAS DE MENOR GRAVIDADE QUE PODEM SER TRATADAS POR MEIO DA AUTOMEDICAÇÃO SÃO, POR EXEMPLO:

- Constipações, gripes, tosse, dores de garganta e infeção recorrente das narinas
- úlceras da boca;
- digestão incompleta ou difícil (incluindo azia);
- fezes pouco frequentes e difíceis;
- vômitos, diarreia;
- hemorróidas;
- queimadura solares;
- verrugas;
- dores ligeiras a moderadas, tais como enxaquecas e dores musculares;
- problemas ligeiros a moderados da pele, como por exemplo feridas, picadas de insetos, eczema, etc.

**Na ausência de consulta prévia do médico, deve tomar consciência de que o seu ato é sempre suscetível de gerar riscos.**

## ALGUNS RISCOS ASSOCIADOS À AUTOMEDICAÇÃO

- ✎ Autodiagnóstico incorreto.
- ✎ Atraso na procura dos serviços médicos.
- ✎ Reações adversas potencialmente graves (por exemplo, reações alérgicas).
- ✎ Erros na escolha do medicamento, na dosagem ou no modo de administração.
- ✎ Interações medicamentosas perigosas.
- ✎ O mascarar de uma doença grave.
- ✎ Distúrbios da flora gastrointestinal.
- ✎ Risco de dependência ou abuso.
- ✎ Combinação não aconselhável com certos alimentos ou bebidas. Alguns medicamentos potenciam os efeitos do álcool e os efeitos negativos dos medicamentos podem ser potenciados pelo álcool.
- ✎ Potenciamento de efeitos adversos nos bebés e durante a gravidez e aleitamento.
- ✎ Com medicamentos, como anti psicóticos, ansiolíticos, hipnóticos, sedativos ou antidepressivos, podem surgir sintomas como, fadiga, agressividade, tremuras, náuseas, vertigens, sonolência e diminuição da concentração.

### Se se automedicar DEVERÁ CONSULTAR O SEU MÉDICO nos seguintes casos:

- ✎ se os sintomas persistirem (ex: febre com mais de 3 dias);
- ✎ se os sintomas se agravarem ou em caso de recaída;
- ✎ se tiver dores agudas;
- ✎ se tiver utilizado um ou mais

medicamentos sem sucesso;

- ✎ se surgirem efeitos ou reações adversas;
- ✎ sempre que suspeite de uma situação grave;
- ✎ se sofrer de outras patologias;
- ✎ se estiver a utilizar outros medicamentos.
- ✎ se tiver problemas psicológicos, tais como ansiedade, depressão, letargia, agitação, inquietação ou hiperexcitabilidade.

### **NÃO AUMENTAR, POR AUTO-INICIATIVA, A DOSE PRESCRITA NEM TOMAR MEDICAMENTOS PRESCRITOS A OUTRAS PESSOAS!**

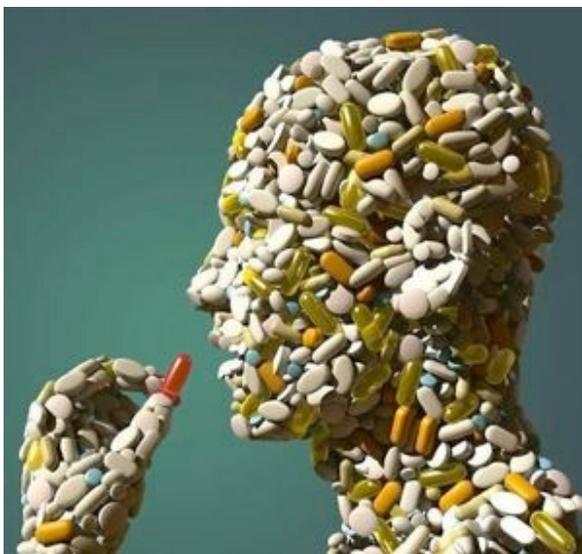
**Atenção!** Seja qual for a medicação, há que estar atento aos seus efeitos secundários na capacidade de **condução**. Não são só os medicamentos de utilização muito específica que podem afetar o estado do condutor. Vários medicamentos de venda livre, considerados geralmente inofensivos, como analgésicos (para as dores), antitússicos, anti histamínicos (alergias), antigripais, diuréticos pomadas e gotas oftalmológicas, podem afetar a segurança da condução.

Os anti-histamínicos, por exemplo, podem ter impacto mais negativo na condução de que o álcool

### EM RESUMO...

- ♥ Deve ler atentamente as informações que constam do rótulo e folheto informativo do medicamento e respeitar as instruções neles contidas, bem como as que lhe forem fornecidas pelo seu médico.

- ♥ Informe-se junto do seu médico dos efeitos secundários dos medicamentos.
- ♥ Siga as instruções (posologia/tempo). Não ultrapasse a dose prescrita, nem reduza ou aumente o intervalo das tomas. O período durante o qual se pode automedicar varia consoante as circunstâncias, mas não deve normalmente ir além de três a sete dias.
- ♥ Não tome medicamentos prescritos a outras pessoas.
- ♥ Particular atenção deve ser prestada em caso de gravidez ou de aleitação, assim como em bebés ou crianças.



- ♥ Todos os medicamentos, incluindo os de automedicação, são fabricados segundo as mesmas normas UE de segurança, qualidade e eficácia.
- ♥ O Infarmed disponibiliza na sua página electrónica da Internet uma base de dados (**INFOMED**), bem como o **PRONTUÁRIO TERAPÊUTICO**. Ambos os instrumentos contêm informação relativa aos medicamentos disponíveis no mercado português.



Elaborado por: Carolina Lemos IAC  
Atualizado por: João Lima (IFG)

**Unidade de Saúde Familiar Arandis (CS Torres Vedras)**  
Rua Fernando Barros Ferreira Leal 8 Urb. Conquinha  
25608253 TORRESVEDRAS  
Tel: 261336373 (geral);



## AUTOMEDICAÇÃO

### USO DE MEDICAMENTOS

