



CAMPANHA DO IDOSO

Para a sua **medicação**, siga a **prescrição!**

ÍNDICE

Quem é a LisbonPH?.....	4
Qual a importância do Manual?.....	5

Para Idosos:

Perguntas frequentes

- Como é que devo armazenar os meus medicamentos?.....7
- Qual a diferença entre um medicamento genérico e um medicamento dito “de marca”?.....8
- Porque é que alguns medicamentos têm de ser tomados com as refeições e outros não?.....8
- Devo evitar ingerir certos alimentos se estiver a fazer determinada medicação?.....9
- Os medicamentos só devem ser tomados com água?.....10
- Posso dividir um comprimido?.....11
- Posso esmagar um comprimido de modo a facilitar a toma?.....12
- Qual o modo mais correto de tomar as cápsulas?..13
- Como proceder se me esquecer de tomar um comprimido às horas indicadas pelo médico/farmacêutico?.....14
- Quando é que se usam antibióticos?.....16
- Posso interromper a toma do antibiótico assim que os sintomas cessarem.....17

- Onde é que posso descartar os meus medicamentos?..... **18**
- Posso tomar suplementos alimentares ou produtos à base de plantas enquanto estiver a fazer medicação?..... **19**
- Caso tenha alguma reação adversa, o que devo fazer?..... **20**
- Como verificar o prazo de validade dos medicamentos?..... **21**
- Como analisar o folheto informativo de um medicamento?..... **23**

Para Cuidadores:

Como é que posso melhorar o uso dos medicamentos?

- Organizar a medicação..... **27**
- Estratégias para controlar a toma da medicação..... **29**
- Manter uma lista de medicamentos atualizada..... **30**
- Conheça melhor os medicamentos..... **32**
- Incentivar a comunicação..... **34**
- Promover a adesão à terapêutica **35**
- Apoiar/Acompanhar o idoso às consultas..... **36**

Contactos de emergência/importantes..... **37**

Esquemas de organização da medicação..... **40**

Quem é a LisbonPH?

A **LisbonPH** é a Júnior Empresa da Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa, uma organização sem fins lucrativos que trabalha com o foco na formação do profissional de saúde, constituída por jovens dinâmicos e empreendedores, com o objetivo de acrescentar valor ao seu percurso académico. Com apenas **10 anos** de existência já formámos mais de **45 mil profissionais de saúde** do futuro, empreendedores, criativos e multidisciplinares. Para além disto, contamos com uma forte vertente de **responsabilidade social corporativa**, impactando 16 dos 17 ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável) existentes.



LISBONPH
JÚNIOR EMPRESA DA FFLUP



CIM
CENTRO DE INFORMAÇÃO
DO MEDICAMENTO



Qual a importância do Manual?

Estima-se que **73%** da população portuguesa entre os 16 e os 79 anos apresente **literacia em Saúde inadequada**, ou seja, tenha dificuldades em aceder, compreender e utilizar informação sobre saúde.¹

Enquanto Júnior Empresa na área da Saúde em Portugal, acreditamos que temos uma responsabilidade acrescida para com a nossa sociedade no combate à iliteracia nesta área, contribuindo, deste modo, para uma comunidade mais informada e saudável. Este manual foi desenvolvido exatamente com esse propósito, destinando-se essencialmente à população idosa e aos seus cuidadores. O seu principal objetivo é facilitar o acesso a informação fidedigna, permitindo um uso consciente e responsável do medicamento.

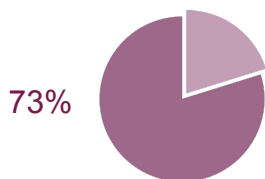


Gráfico 1: População portuguesa com literacia em Saúde inadequada.

¹ Instituto de Saúde Pública Universidade do Porto. (2019, janeiro, 16). "Três em cada quatro portugueses apresentam literacia em saúde inadequada". Retirado de: <https://iscup.up.pt/três-em-cada-quatro-portugueses-apresentam-literacia-em-saude-inadequada/>



PARA IDOSOS



LISBONPH
UNIDADE LOCAL DE SAÚDE



cim

CENTRO
DE INFORMAÇÃO
DO MEDICAMENTO



Perguntas Frequentes

Como é que devo armazenar os meus medicamentos?

O armazenamento correto dos medicamentos é indispensável para garantir a sua qualidade e eficácia. Deste modo, é importante saber como o fazer.

- 1 Guarde os seus medicamentos de acordo com as indicações descritas na embalagem, geralmente num local fresco e seco e ao abrigo da luz, como um armário na sala ou no quarto. Evite locais como a casa de banho, onde a temperatura e a humidade ambientes podem comprometer a estabilidade dos medicamentos;
- 2 Armazene os medicamentos num local fora do alcance de crianças;
- 3 Mantenha os medicamentos nos seus recipientes originais;
- 4 Certifique-se que os frascos e embalagens ficam bem fechados após a utilização;
- 5 Tenha em atenção as datas de validade.

Qual a diferença entre um medicamento genérico e um medicamento dito “de marca”?

Um medicamento genérico tem a mesma substância ativa, forma farmacêutica, dosagem e a mesma indicação terapêutica e eficácia que o medicamento de marca que lhe serviu de referência. Sendo assim, a principal distinção está no custo, sendo os medicamentos genéricos geralmente mais acessíveis comparativamente aos medicamentos de marca. Estes têm um maior custo associado devido ao investimento significativo em pesquisa e desenvolvimento que conduz ao desenvolvimento de um medicamento inovador.

Porque é que alguns medicamentos têm de ser tomados com as refeições e outros não?

Os alimentos podem retardar ou aumentar a absorção de certos medicamentos. Assim, existem medicamentos que precisam de ser tomados durante ou após as refeições, e outros que necessitam de ser tomados com o estômago vazio, consoante os alimentos favoreçam ou prejudiquem a sua absorção.

Por outro lado, alguns medicamentos devem ser tomados com alimentos para diminuir o risco de causarem efeitos adversos, como náuseas ou dores de estômago. Existem ainda medicamentos que podem ser tomados independentemente das refeições, uma vez que são absorvidos de forma consistente, quer existam ou não alimentos no estômago. É fundamental seguir as instruções específicas para cada medicamento, garantindo assim a sua eficácia e minimizando o risco de efeitos adversos.

Devo evitar ingerir certos alimentos se estiver a fazer determinada medicação?

Além de poderem afetar a sua absorção, os alimentos podem interagir diretamente com os medicamentos. Em muitos casos, estas interações ocorrem durante o processo de absorção e/ou de transformação do medicamento, podendo alterar a quantidade que é absorvida, ou o tempo que o medicamento permanece no organismo. Os alimentos podem fazer com que o corpo absorva ou elimine o medicamento mais devagar ou mais rapidamente do que o esperado.

Como resultado, pode verificar-se o aparecimento ou o aumento de efeitos adversos, ou uma diminuição da sua eficácia, podendo não produzir o efeito esperado. Como exemplo temos o caso de certos antibióticos, cuja absorção é diminuída pelo consumo simultâneo de laticínios. É importante cumprir as recomendações do seu médico e farmacêutico aquando da prescrição e dispensa de medicamentos que possam interagir com certos alimentos.

Os medicamentos só devem ser tomados com água?

O mais adequado é ingerir os medicamentos sempre com água, pois outras bebidas podem interferir com o medicamento, ao diminuir ou potenciar o seu efeito, ou aumentando o risco de efeitos adversos. No entanto, existem medicamentos que podem ser ingeridos com outros líquidos, por exemplo, alguns suplementos de ferro são melhor absorvidos quando tomados com sumo de laranja.

Posso dividir um comprimido?

Os comprimidos que podem ser cortados normalmente apresentam uma ranhura destinada a facilitar a sua divisão. Contudo, não se deverá assumir que a presença da ranhura significa que o comprimido possa ser partido, nem que esta divisão garanta a presença de quantidades iguais do fármaco, ou seja, da substância que terá o efeito terapêutico. Esta informação geralmente encontra-se no folheto informativo, que indica se os comprimidos podem ser divididos e se se obtêm doses iguais. Caso não conste, peça ajuda ao farmacêutico.

Os comprimidos sem ranhura, ou com um formato assimétrico, geralmente não são apropriados para divisão. Ao partir um comprimido sem ranhura, há o risco elevado de uma divisão incorreta e de não obter metades com doses iguais, o que pode afetar a eficácia do tratamento. Nesta situação, deverá aconselhar-se com um farmacêutico para averiguar a possibilidade de divisão. Caso tal não seja possível, deverá consultar o médico para discutir alternativas.

Posso esmagar um comprimido de modo a facilitar a toma?

Esmagar os comprimidos pode alterar as propriedades do medicamento e levar à perda de eficácia ou a maior risco de efeitos adversos, devido à administração de doses incorretas, ou à perda de características protetoras da formulação, como o revestimento. Antes de esmagar a sua medicação tenha em atenção o seguinte:

1. Consulte o folheto informativo para verificar se o comprimido pode ser partido, esmagado ou disperso em água. Caso não consiga encontrar essa informação, aconselhe-se com o farmacêutico;
2. Alguns comprimidos não são passíveis de serem esmagados, como:
 - Comprimidos revestidos por película (variável);
 - Comprimidos de libertação modificada;
 - Comprimidos de libertação prolongada;
 - Comprimidos gastrorresistentes.

Qual o modo mais correto de tomar as cápsulas?

A forma correta de tomar cápsulas depende do tipo específico de medicamento e das instruções fornecidas pelo fabricante, pelo seu médico ou pelo seu farmacêutico. Na maioria dos casos, as cápsulas são formuladas para serem ingeridas inteiras. Abrir a cápsula e misturar o seu conteúdo com água ou alimentos pode afetar a estabilidade do medicamento ou interferir com a sua absorção, o que pode comprometer a sua eficácia. Algumas cápsulas, porém, são formuladas de modo a poderem ser abertas e misturadas com água ou comida, particularmente em pessoas que tenham dificuldades em engolir. Contudo, caso as cápsulas contenham grânulos no seu interior, estes nunca deverão ser esmagados. Estes muitas vezes servem para permitir a libertação da substância ativa do medicamento ao longo de um maior intervalo de tempo, assim, a sua trituração pode resultar na libertação da substância ativa de uma vez só, resultando numa dose excessiva e aumentando o risco de efeitos adversos.

Para saber como proceder, verifique o folheto informativo do medicamento. Caso este não contenha informação, ou se não for suficientemente esclarecedor, solicite orientações específicas ao seu médico ou ao seu farmacêutico.

Como proceder se me esquecer de tomar um comprimido às horas indicadas pelo médico/farmacêutico?

Se se esquecer de tomar um comprimido no horário indicado pelo seu médico ou farmacêutico, a melhor abordagem depende do tipo de medicamento e das instruções específicas que recebeu. Aqui estão algumas diretrizes gerais:

- 1. Leia o folheto informativo do medicamento:** O folheto informativo geralmente fornece instruções sobre o que fazer se se omitir uma dose, tendo uma secção específica para tal;
- 2. Consulte um profissional de saúde:** Caso não tenha a certeza, é sempre melhor consultar o seu médico ou farmacêutico para obter orientação específica;

3. Recomendações gerais para a maioria dos medicamentos:²

- **Atraso inferior a 2 horas:** Caso o atraso seja inferior a duas horas, tome a dose esquecida assim que se lembrar. É importante que fique atento a possíveis efeitos indesejáveis;
- **Atraso superior a 2 horas:** Caso o atraso seja superior a duas horas, há que ter em conta a quantidade de vezes que toma o medicamento ao longo do dia:
 - Para medicamentos que tome uma ou duas vezes por dia, tome a dose esquecida assim que se lembrar, a menos que restem poucas horas até à próxima dose;
 - Para medicamentos que tome mais de duas vezes por dia, não tome a dose esquecida e aguarde até à próxima, que deverá tomar cumprindo o horário habitual.
- **Não tome uma dose dupla:** Como regra geral, nunca deve tomar uma dose dupla para compensar a toma esquecida.

² Ordem dos Farmacêuticos | Centro de Informação do Medicamento. (2024, julho, 5). "É importante tomar os medicamentos a horas certas?" Retirado de: <https://www.ordemfarmaceuticos.pt/pt/artigos/e-importante-tomar-os-medicamentos-a-horas-certas/>

Existem várias estratégias para controlar a toma da medicação e evitar esquecimentos, sendo que uma delas consiste na utilização de um **registo de acompanhamento da toma da medicação**. Este acompanhamento pode ser feito de um modo simples e prático, como o **preenchimento de uma tabela**. No final deste manual, encontrará um exemplo de uma tabela, juntamente com um modelo que poderá imprimir. Esta tabela permite verificar visualmente se a toma da medicação está a ser cumprida, sendo que o registo deve ser feito marcando cada toma com um símbolo, certo (✓) ou cruz (X).

Quando é que se usam antibióticos?

Os antibióticos são medicamentos utilizados para tratar infeções provocadas por bactérias. São eficazes contra uma variedade de infeções bacterianas, contudo, não têm efeito sobre infeções provocadas por vírus (como, por exemplo, a gripe, a maioria das faringites e bronquites virais), fungos (como as candidíases) ou parasitas (como a malária).

É essencial que a toma de antibióticos seja feita apenas mediante prescrição por um profissional de saúde qualificado. É também crucial cumprir rigorosamente as instruções de dosagem, horário das tomas e duração do tratamento, uma vez que o uso incorreto, inadequado ou excessivo dos antibióticos pode levar à resistência bacteriana, tornando as infeções mais difíceis de tratar no futuro.

Posso interromper a toma do antibiótico assim que os sintomas cessarem?

Não! Tome sempre o antibiótico durante o tempo indicado. Não cumprir a totalidade do tratamento pode levar a que as bactérias que estão a provocar a doença não morram, o que faz com que corra o risco de voltar a adoecer e que as bactérias ainda presentes possam tornar-se mais resistentes, fazendo com que a infeção seja mais difícil de curar.

Onde é que posso descartar os meus medicamentos?

Em Portugal, pode eliminar medicamentos fora de prazo, ou que já não utiliza, de forma segura e adequada através de vários programas e locais. Aqui estão as principais opções disponíveis:

Farmácias com Valormed

A maioria das farmácias em Portugal participa no programa Valormed, que é um sistema integrado de gestão de resíduos de embalagens e medicamentos fora de uso. Deste modo, pode levar os medicamentos a eliminar para uma farmácia participante, onde há contentores específicos para o descarte desses produtos.

O que pode ser descartado:

- medicamentos fora de uso ou cujo prazo de validade já foi ultrapassado;
- embalagens vazias (*blisters*, caixas e frascos).

Pontos de Recolha em Hospitais e Centros de Saúde

Alguns hospitais e centros de saúde também têm pontos de recolha para medicamentos fora de uso. Verifique se o centro de saúde ou hospital na sua área de residência oferece este serviço.

Posso tomar suplementos alimentares ou produtos à base de plantas enquanto estiver a fazer medicação?

O consumo simultâneo de suplementos alimentares, ou produtos à base de plantas, e de medicamentos pode levar a interações, com risco de diminuição da eficácia do medicamento ou de aumento dos seus efeitos secundários. Assim, não deve utilizar suplementos alimentares ou produtos à base de plantas sem o conhecimento do seu médico e do seu farmacêutico.

Caso tenha alguma reação adversa, o que devo fazer? ³

As reações adversas, também denominadas efeitos adversos, consistem numa reação nociva e não intencional à toma de um medicamento. Se suspeitar que desenvolveu uma reação adversa ao medicamento que está a tomar, deve contactar o seu médico ou farmacêutico. É muito importante notificar as possíveis reações adversas de forma a aumentar o conhecimento sobre os efeitos adversos dos medicamentos e assegurar que são utilizados com segurança. A notificação das reações adversas aos medicamentos deve ser realizada ao Sistema Nacional de Farmacovigilância e, no caso de dificuldade em fazer a notificação, deve pedir ajuda aos profissionais de saúde.

³ Ordem dos Farmacêuticos | Centro de Informação do Medicamento. (2023, outubro, 12). "O que são reações Adversas aos Medicamentos?" Retirado de: <https://www.ordemfarmaceuticos.pt/pt/artigos/o-que-sao-reacoes-adversas-aos-medicamentos/>

Como verificar o prazo de validade dos medicamentos?

O prazo de validade indica a **data-limite** até à qual o medicamento mantém as propriedades de eficácia e qualidade estabelecidas nos estudos realizados aquando do seu fabrico, desde que conservado de acordo com as condições indicadas pelo fabricante.

Esta pode expressar-se na sua embalagem segundo o formato **MM/AAAA**:

- MM indica o mês;
- AAAA indica o ano.

Isto significa que os medicamentos podem ser utilizados com segurança até ao **último dia do mês** do prazo de validade indicado na embalagem.

Note que alguns medicamentos, como colírios e xaropes, **têm um prazo de utilização após abertura**, inferior ao prazo de validade, que geralmente consta no folheto informativo. Consulte-o e registe a data de abertura na embalagem, para controlar mais facilmente até quando pode utilizar o medicamento.

O uso de medicamentos fora da validade pode ser perigoso para a saúde. Após o período de estabilidade indicado pelo fabricante, o medicamento expira, e não é garantido que continue adequado para consumo ou que tenha o efeito desejado.

Os medicamentos que já não são usados ou que ultrapassaram o prazo de validade, devem ser entregues na Farmácia para uma eliminação adequada. O descarte de medicamentos no lixo doméstico ou no esgoto constitui um risco para a saúde pública.



Imagem 1: Prazo de validade de um medicamento.

Como analisar o folheto informativo de um medicamento?

Saber analisar um folheto informativo de um medicamento é essencial para a sua toma correta e segura. A informação é dividida em tópicos essenciais, de modo a facilitar a consulta:

Composição do medicamento

Refere a substância ativa, dosagem e forma farmacêutica do medicamento

Indicações

Informa sobre as doenças ou situações para as quais o medicamento é utilizado

Contraindicações

Explica em que condições o medicamento deve ser evitado

Efeitos indesejáveis

Informa acerca das reações adversas que o uso do medicamento pode causar, a sua frequência e grau de gravidade

Interações medicamentosas

Indica consequências que podem surgir devido à administração simultânea de outros medicamentos

Precauções

Refere situações que podem afetar a eficácia e/ou a segurança do medicamento, como, por exemplo, a existência de outras doenças

Posologia

Indica qual a dose do medicamento a administrar e a dose máxima diária, que nunca deve ser ultrapassada

Modo de Administração

Aporta instruções sobre como tomar corretamente o medicamento como, por exemplo, possibilidade de divisão dos comprimidos, alimentos a evitar, etc.

Sobredosagem

Indica o que fazer caso seja administrada uma dose superior à dose máxima diária

Como proceder se ocorrer esquecimento da toma

Explica como proceder nesta situação

Como conservar o medicamento

Informa sobre quais as condições corretas de conservação do medicamento

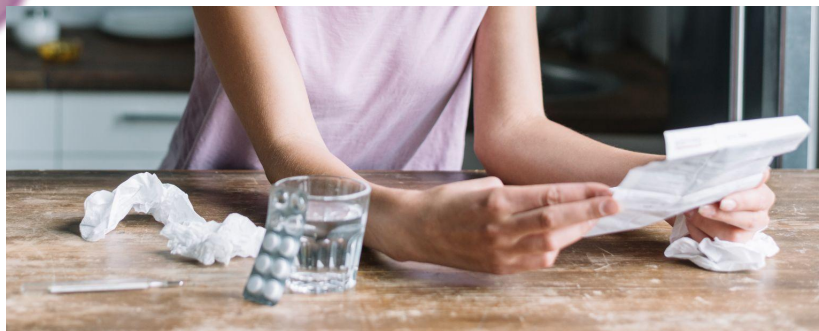


Imagem 2: Folheto informativo de um medicamento.



PARA CUIDADORES



LISBONPH
UNIDADE LOCAL DE SAÚDE



CIM
CENTRO DE INFORMAÇÃO DO MEDICAMENTO



Perguntas Frequentes

O papel do cuidador, acompanhante, familiar ou pessoa próxima do idoso pode ser imprescindível na sua vida. O nível de envolvimento depende das suas limitações e necessidades, podendo a ajuda ser direcionada para mitigar necessidades terapêuticas, físicas, emocionais e psicológicas. Este manual fornece exclusivamente recomendações de apoio ao uso correto e seguro dos medicamentos.

Organizar a medicação

Para garantir uma boa organização dos medicamentos é necessário:

- 1.** Reunir a medicação num único local da casa, por exemplo, na mesa de cabeceira;
- 2.** Escolher um organizador de comprimidos, adequado à condição do idoso. Algumas farmácias oferecem o serviço de Preparação Individualizada da Medicação (PIM), que pode facilitar esta organização;

3. Pré-selecionar os medicamentos para a semana – se for preciso partir ou dividir algum comprimido ao meio, pergunte previamente ao seu farmacêutico se isso é adequado e, caso seja, faça-o antes de o colocar no organizador de comprimidos. (Pode encontrar algumas informações gerais sobre a possibilidade de dividir um comprimido no ponto “Posso dividir um comprimido?” (descrito acima na parte do manual dedicada aos idosos);

4. Guardar de forma correta e segura, preferencialmente num local fresco, seco e ao abrigo da luz, longe do alcance de crianças e de animais de estimação;

5. Ter atenção aos casos específicos em que é necessário armazenar os medicamentos no frigorífico;

6. Certificar-se de que compreende as instruções de toma de cada medicamento;

7. Planear antecipadamente a ida à farmácia para evitar interromper a medicação;

8. Não se esqueça de verificar a data de validade, tanto dos medicamentos, como das receitas médicas.

Estratégias para controlar a toma da medicação

É muito frequente que os idosos tenham de tomar vários medicamentos. Como tal, pode ser difícil para eles e para os seus cuidadores lembrarem-se da hora a que deve ser tomado cada medicamento.

Um **sistema de lembretes de medicação** pode facilitar a toma dos medicamentos à hora correta. Existem diferentes formas de definir lembretes do horário da toma da medicação. Para idosos com maiores conhecimentos tecnológicos pode ser útil instalar uma **aplicação de telemóvel para gestão da medicação**. Em alternativa, podem somente ser definidos uma série de **alarmes no telemóvel**. Se o idoso não tiver conhecimentos digitais e se o esquema de tratamento for simples, um **despertador básico** pode ser suficiente. **Associar a toma de um medicamento a determinadas refeições** pode ajudar o idoso a lembrar-se do momento em que deve tomar a medicação, através da criação de uma rotina.

A utilização de um **registo de acompanhamento da toma da medicação** pode ser uma outra alternativa para ajudar o idoso. Este acompanhamento pode ser feito de um modo simples e prático, como o **preenchimento de uma tabela**. No final deste manual, encontrará um exemplo de uma tabela, juntamente com um modelo que poderá imprimir. Esta tabela permite ao cuidador verificar visualmente se a toma da medicação está a ser cumprida e ajuda o idoso a lembrar-se de **tomar os medicamentos**, do **modo de administração** e do **horário da toma**. O registo deve ser feito pelo próprio idoso, marcando cada toma com um símbolo, certo (✓) ou cruz (X).

Manter uma lista de medicamentos atualizada

É importante ter sempre uma lista que permita a consulta rápida de todos os medicamentos que estejam a ser tomados, quer tenham sido receitados pelo médico, quer sejam vitaminas, suplementos ou medicamentos não sujeitos a receita médica. Esta lista é muito útil durante as consultas médicas, mas também funciona como um guia para o próprio idoso e/ou cuidador.

Não se esqueça de anotar:

- Nomes comerciais, ou o nome genérico, dos medicamentos (sujeitos ou não a receita médica) e de todos os outros produtos, como vitaminas, suplementos ou outros;
- Frequência da toma de cada medicamento ou produto;
- Dosagem de cada medicamento ou produto;
- Indicação para a qual cada medicamento ou produto é tomado;
- Duração da toma de cada medicamento ou produto (curto ou longo prazo);
- Profissional de saúde que receitou/indicou o medicamento ou produto.

No final deste manual, encontrará um exemplo de lista de medicamentos em formato de tabela, juntamente com um modelo que poderá imprimir.

Conheça melhor os medicamentos

Os **idosos** padecem frequentemente de **várias doenças crônicas**, o que leva à necessidade de **tomar diversos medicamentos**. O envelhecimento leva à diminuição do funcionamento de alguns órgãos, como o fígado e os rins, o que pode afetar a absorção, decomposição e eliminação dos medicamentos do organismo e **causar efeitos adversos se as doses não forem corretamente ajustadas**. Por outro lado, o envelhecimento conduz também à perda progressiva de memória, audição e visão, **dificultando a compreensão e a memorização das instruções de toma dos medicamentos**, especialmente no caso de terapêuticas mais complexas, o que pode comprometer a adesão aos tratamentos. Outros aspetos que contribuem para o incumprimento da terapêutica são a percepção de que o medicamento não é eficaz, ou causa efeitos secundários, ou devido aos encargos financeiros.

A toma simultânea de vários medicamentos aumenta o risco de interações medicamentosas. Adicionalmente, **as prescrições de medicamentos são frequentemente feitas por diferentes profissionais de saúde**, o que potencia este risco e dificulta o acompanhamento da terapêutica, a identificação de medicamentos que já não sejam necessários ou de duplicações terapêuticas, ou a utilização de doses potencialmente ineficazes ou prejudiciais.

Devido a estes fatores, é fundamental estar **atento a quaisquer mudanças de comportamento e a queixas de mal-estar.** É importante procurar obter **mais informações sobre sinais ou sintomas de alerta** junto dos profissionais de saúde, nomeadamente médicos e farmacêuticos, que podem oferecer orientações valiosas na gestão da medicação.

Incentivar a comunicação

A comunicação aberta com o idoso é essencial para criar um ambiente seguro, que encoraje o esclarecimento de dúvidas sobre o tratamento ou de questões relacionadas com efeitos secundários, interações, dificuldades na administração ou no cumprimento do esquema terapêutico.

Encoraje-o a partilhar as suas preocupações, garantido que estas são devidamente consideradas e salientando que podem ajudar o médico a ajustar a terapêutica e o farmacêutico a melhor acompanhar o tratamento, de acordo com as suas necessidades individuais.

Uma comunicação eficiente entre todos os intervenientes permite prevenir problemas decorrentes do uso inadequado dos medicamentos.

Promover a adesão à terapêutica

A adesão à terapêutica, ou seja, o seguimento das recomendações de toma dos medicamentos, é crucial para controlar doenças crónicas, prevenir as suas complicações e melhorar a qualidade de vida. Além disso, tomar a medicação corretamente contribui para **evitar efeitos secundários e interações indesejadas** entre medicamentos.

É muito importante incentivar o idoso a tomar os medicamentos conforme prescrito e explicar a importância de seguir as instruções dos profissionais de saúde, salientando que alterar doses, esquecer-se de tomar os medicamentos, ou interromper o tratamento por sua iniciativa pode **comprometer a eficácia da terapêutica e agravar a sua condição de saúde.**

Apoiar/Acompanhar o idoso às consultas

Acompanhe o idoso às consultas médicas para o ajudar a comunicar eficazmente as suas preocupações e dúvidas relacionadas com a medicação.

A sua presença pode facilitar a **compreensão das instruções do médico e assegurar que todas as questões importantes sejam discutidas**. Este apoio pode ser essencial para lembrar detalhes específicos sobre efeitos secundários, dificuldades na administração dos medicamentos, ou esclarecer outras questões que o idoso se possa esquecer de mencionar.

Além disso, o acompanhante pode ajudar a anotar as orientações do médico, garantindo que o idoso siga corretamente o plano terapêutico, promovendo assim uma melhor adesão e eficácia do tratamento.

Contactos de emergência/importantes

Linha de Emergência: 112

- Número europeu de emergência para situações graves e imediatas, como acidentes, incêndios ou emergências médicas.

Linha Saúde SNS24: 808 24 24 24

- Linha de apoio telefónico do Serviço Nacional de Saúde (SNS), disponível 24 horas por dia. Através desta linha, os cidadãos podem obter aconselhamento médico, esclarecer dúvidas de saúde, agendar consultas e pedir apoio em situações não emergenciais.

Intoxicações - Centro de Informação Antivenenos (CIAV): 800 250 250

- Linha dedicada à prestação de informações e orientação em casos de intoxicações, quer seja por medicamentos, produtos químicos, plantas ou animais venenosos. O serviço oferece assistência imediata sobre o que fazer em caso de envenenamento.

Linha Cancro: 808 255 255

- Linha de apoio e esclarecimento de dúvidas sobre o cancro. Disponível para doentes oncológicos, familiares e cuidadores, prestando informações sobre tratamentos e apoio psicológico.

Linha do Cidadão Idoso: 808 20 35 31

- Linha que visa apoiar e proteger idosos, oferecendo informações e serviços relacionados com direitos, saúde e bem-estar, além de atuar em casos de situações de risco ou isolamento.

Linha SOS SIDA: 800 201 040

- Linha dedicada ao aconselhamento sobre o HIV/SIDA, transmitindo informações sobre prevenção, diagnóstico e tratamento. Oferece ainda apoio psicológico e encaminhamento para serviços de saúde.

Linha Rara: 300 505 700

- Linha de apoio para doentes e famílias com doenças raras, disponibilizando informações sobre diagnóstico, tratamentos e redes de apoio, além de atuar como ponto de contacto com associações de doentes.

Linha do medicamento: 800 22 24 44

- Linha que presta informações sobre medicamentos, incluindo posologia, interações, efeitos adversos, contraindicações e formas corretas de utilização.

Linha do Cidadão com Deficiência: 800 208 462

- Linha de apoio que oferece informações e assistência às pessoas com deficiência e às suas famílias, orientando sobre direitos, acessibilidade e serviços de apoio específicos.

Organização da Medicação

Tabela 1: Exemplo - Informação sobre a medicação, adaptado da Agência de Pesquisa e Qualidade em Saúde (Agency for Healthcare Research and Quality) <http://www.ahrq.gov/>

Nome do medicamento e do fármaco	Dosagem	Indicação	Instruções (quando, como e quantidade que tomo)				
			Observações	Manhã (Jejum/ PA ^{**})	Almoço	Tarde	Noite
Lasix (Furosemida)	40 mg	Hipertensão arterial	Comprimido branco, tomo 1x por dia com o estômago vazio	1 cp* em Jejum	-	-	-
Fiasp (insulina)	100 unidades de insulina	Diabetes	Caneta pré-cheia, tomo 2 minutos antes do início da refeição	-	12 unidades de insulina	-	12 unidades de insulina
Ácido Acetilsalicílico Aurovitas	100 mg	Antiplaquetário	Comprimido branco, tomo 1x por dia de manhã	1 cp* depois do PA ^{**}
...

Tabela 2: Controlo da toma da medicação.

Hora do dia	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:
Almoço	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:
Meio da tarde	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:
Jantar	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:	Nome do medicamento: Quantidade: Notas importantes:

Tabela 4: Modelo para impressão - Controlo da toma da medicação.

Hora do dia	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço							
Almoço							
Meio da tarde							
Jantar							
Deitar							

**Cuidar dos idosos é
honrar o passado com
amor no presente.**

LisbonPH
geral@lisbonph.pt
apoiaocliente@lisbonph.pt
Avenida Professor Gama Pinto
1649-003 Lisboa
Portugal



LISBONPH



cim

CENTRO
DE INFORMAÇÃO
DO MEDICAMENTO

