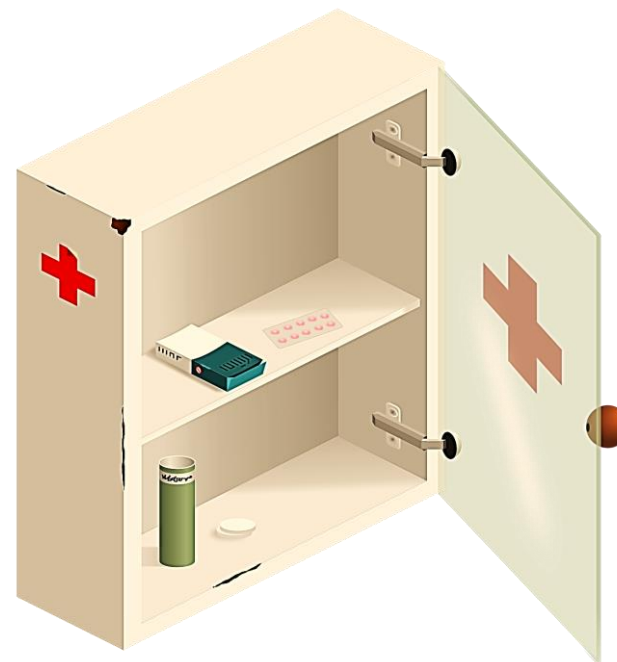


Automedicação: a toma de um medicamento sem indicação ou acompanhamento de médico.

- É uma atitude potencialmente perigosa!
- Os medicamentos não sujeitos a receita médica também podem ser prejudiciais!
- Nem todas os sintomas carecem de tratamento medicamentoso!
- Assim como não há duas pessoas iguais, os resultados da toma de um medicamento não são iguais.
- **Apenas um médico no exercício da profissão tem competências de diagnóstico e prescrição para a correta e atualizada prescrição de fármacos.**

(Ainda que bem intencionados, amigos, familiares, farmacêuticos, sabedorias populares e recursos *online* não estão preparados para a prescrição de medicamentos)

Automedicação



USF CelaSaúde

<https://www.usfcelsaude.com/>

usf.celsaude@arscentro.min-saude.pt

<https://www.facebook.com/celsaude/>

☎ 239 488 639

☎ 910 711 725

☎ 960 183 414

	agosto 2023
Versão	2
Autoria	Dr. Luís Pimenta
Revisão	Dr. Luís Almeida Pinto
PO.03-PROC.04-MOD.07	

Por vezes, por uma questão de urgência ou praticabilidade, recorre-se à automedicação. Esta deve ser ponderada e responsável

Conselhos práticos para automedicação responsável

- Conhecer a medicação que tem disponível: Ler o folheto informativo de forma crítica.
- Não usar medicamentos fora da validade (entregar na farmácia).
- Utilizar o tratamento na dose e duração mínima possível.
- Reconhecer quais os medicamentos que pode ou não tomar.
- Reconhecer sintomas comuns ou recorrentes.
- Consultar médico sempre que haja persistência dos sintomas ou efeitos secundários.

Riscos de automedicação –

todos potencialmente fatais!

- Exposição desnecessária a efeitos secundários;
- Tratamento indevido ou ineficaz;
- Reações alérgicas a agentes desconhecidos;
- Toma de medicamentos ou componentes não aprovados ou sem eficácia comprovada;
- Modificar sintomas que podem indicar doença grave;
- Interação com outras medicações já tomadas.

Medicamentos geralmente seguros:

Medicamento	Posologia para adultos	Indicação
Paracetamol	1000mg de 8 em 8 horas, máximo 3000mg por dia.	Febre ou dores (fármaco de 1ª linha)
Ibuprofeno	400 mg de 6 em 6 horas, 600 mg de 8 em 8 horas, máximo 1800mg por dia.	Dor ou febre resistentes. Não ultrapassar 3 dias.
Antiácidos (sais e bicarbonatos) (Kompensan, Gaviscon, entre outros)	Esporadicamente, até duas ou 3 vezes por dia (no máximo durante duas semanas)	Azia ou refluxo esporádicos.
Anti-histamínicos	Consoante a bula. Preferir toma à noite.	Espirros e corrimento nasal.

Medicamentos a evitar e porquê:

Medicação para dormir e “calmantes”	Perturbam o ciclo de sono, a memória e causam dependência.
Antibióticos, antiparasitários e antivirais.	Aumento da resistências com perda da sua eficácia. Múltiplas interações medicamentosas.
Anti-tússicos	Depressão respiratória, dependência
Anti-diarreicos	Retenção fecal, infeções intestinais e intoxicações
“Protetor do estômago”	Promovem infeções e défices nutricionais.