

CelaSaúde Informativo

CSI

"Reinventar o quotidiano – a arte de superar os objetivos."



REDAÇÃO:
Nuno Salgueiro
Sandra Godinho
Susana Sanches

01 Segurança Medicamentosa

02 Cuide da sua saúde com segurança

COLABORAÇÃO:
Emília Nina

03 Guia de utilização de email



USF CELASAÚDE

Alameda Dr. Armando Gonçalves, 40, 3000-059, Coimbra

<https://www.usfcelsaude.com>

usf.celsaude@ulscoimbra.min-saude.pt

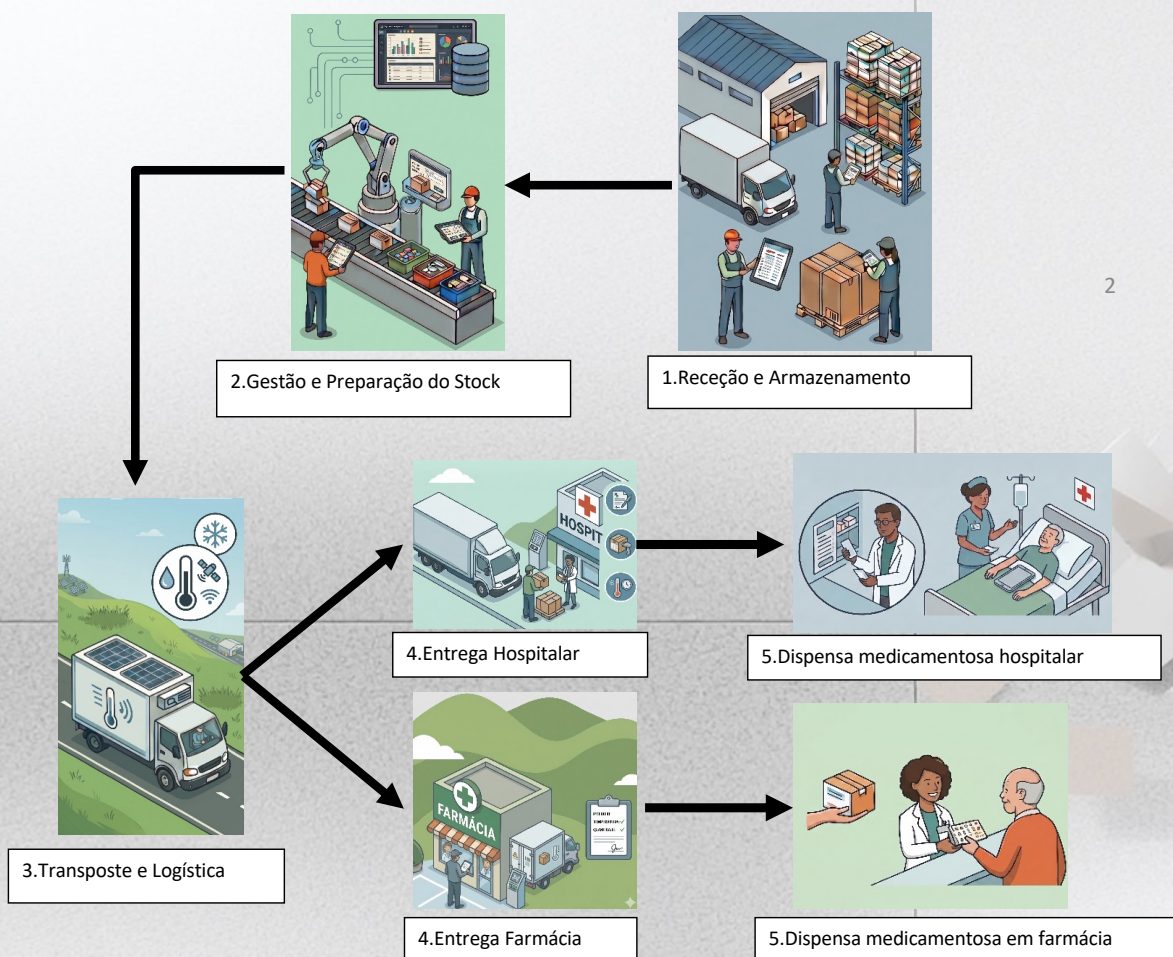
239 488 639

REVISÃO:
Emília Nina

01.1 Como devo guardar os meus medicamentos?

É importante saber que antes de os medicamentos chegarem a casa de cada um, passam por um processo complexo e rigoroso. Após a sua produção são armazenados em centros de distribuição passando de seguida por um período de organização em que são separados em lotes para distribuição, de seguida transportados para os centros necessários: farmácias ou hospitais e depois são entregues às pessoas.

Em todo este processo, o elo mais fraco acaba por ser depois de ser entregue ao utente.

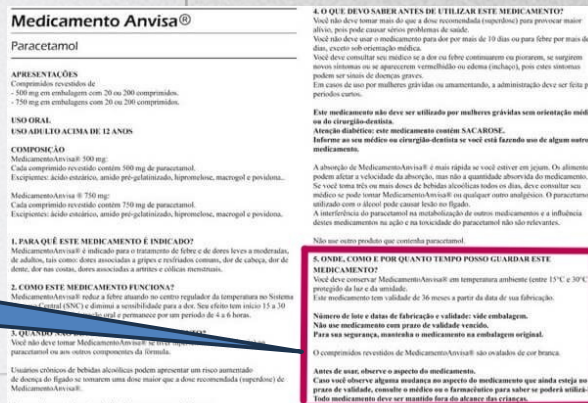


E então coloca-se a questão como e onde se deve guardar os medicamentos para evitar que se estraguem ou percam a sua qualidade?

01.2 Onde está a informação?

Este tipo de informação de como guardar e em que ambiente normalmente encontra-se na bula do próprio medicamento.

Onde, Como e Por quanto tempo posso guardar este medicamento?



01.3 E se não estiver na bula?

Quando não encontramos estes avisos podemos seguir as seguintes indicações:

- Manter a temperatura ambiente +/- 27°C:
 - Evitar guardá-los na cozinha uma vez que o calor do fogão pode afetar o medicamento
 - Existem alguns medicamentos que precisam de refrigeração e como tal deve manter a temperatura entre 2 a 8°C (corpo do frigorífico)
- Manter num ambiente seco:
 - Evitar colocar na casa de banho uma vez que os vapores do banho aumentam tanto a humidade como a temperatura
- Manter afastado de luz solar direta:
 - A luz solar direta pode causar oxidação dos medicamentos afetando a sua estrutura e qualidade.

3

Temperatura ambiente	Ambiente seco	Evitar luz direta

Dois outros pontos importantes são guardar sempre a caixa original assim como ter cuidado quanto à lavagem das mãos antes de manusear os medicamentos assim como serem tomados em ambientes iluminados para que não haja confusões ou trocas na medicação.

No final desta cadeia temos também de saber como devemos descartar os medicamentos não tomados e as caixas de cada um.

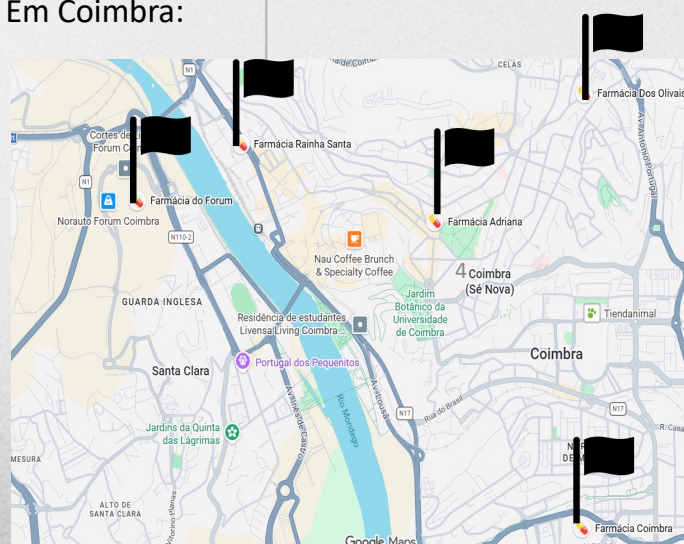
01.4 O que fazer depois de acabar a medicação? O Sistema VALORMED

A VALORMED (Sociedade de Gestão de Resíduos de Embalagens e Medicamentos) foi criada em 1999 com o objetivo de promover e ajudar na gestão de resíduos medicamentosos. É responsável pelo tratamento de:

- Resíduos de embalagens e medicamentos
- Medicamentos não usados e/ou fora de prazo
- O processamento dos resíduos é feito em 3 etapas:

• Entrega

- Cada um pode entregar os seus resíduos numa farmácia ou num posto de venda de medicamentos não sujeitos a receita médica. Em Coimbra:
 - Farmácia Rainha Santa
 - Farmácia do Fórum
 - Farmácia Adriana
 - Farmácia dos Olivais
 - Farmácia Coimbra



• Recolha

- Os distribuidores farmacêuticos aquando da entrega de novos medicamentos aproveitam para recolher os contentores que se encontrem cheios

• Triagem e tratamento

- É realizada a separação dos vários componentes:
 - Papel, cartão, plástico e vidro que são encaminhados para a reciclagem com os devidos cuidados:
 - Não devem ser colocados diretamente na reciclagem uma vez que podem conter vestígios de substâncias químicas.
 - Medicamentos e compostos farmacológicos são encaminhados para incineração em segurança com a valorização energética, isto é, com produção de eletricidade, seguindo normas ambientais rigorosas.

O que entregar	O que não entregar
Medicamentos fora de prazo ou não utilizados.	Agulhas e seringas com agulhas
Embalagens e bulas	Termómetros de mercúrio
Acessórios para administração (colheres, copos doseadores, seringas doseadoras e cânulas	Materiais de penso
Blisters e frascos vazios	Radiografias.



02 A sua equipa de enfermagem recomenda

CUIDE DA SUA SAÚDE COM SEGURANÇA

CONHEÇA OS SEUS MEDICAMENTOS

- ✓ Saiba para que serve cada um,
- ✓ Pergunte sobre possíveis efeitos secundários,
- ✓ Informe-se sobre interações com alimentos ou outros medicamentos.

TOME OS MEDICAMENTOS CORRETAMENTE

- ✓ Siga sempre as indicações do seu enfermeiro ou médico,
- ✓ Respeite horários e doses,
- ✓ Nunca altere ou pare a medicação por conta própria.

EVITE ERROS

- ✓ Não tome medicamentos de outras pessoas,
- ✓ Verifique sempre o nome antes de tomar,
- ✓ Use uma caixa organizadora, se necessário.

ARMAZENAMENTO SEGURO

- ✓ Guarde fora do alcance das crianças,
- ✓ Mantenha na embalagem original,
- ✓ Verifique o prazo de validade.

Em caso de dúvida, fale sempre com o seu enfermeiro de família.

A sua segurança começa com a informação!

CelaSaúde Informativo

CSI

03 Guia de utilização de email

Comunicação Eficaz: Guia de Uso do Email na USF CelaSaúde

Este guia define as boas práticas de comunicação digital para os utentes da **USF CelaSaúde**, garantindo resposta por ordem de chegada, segurança de dados e eficácia clínica.



O que PODE tratar



Pedidos de receitas



Agendamentos



Atualização de dados



Envio de exames não urgentes



O que NÃO deve tratar



Urgências, doenças agudas



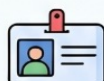
Assuntos sensíveis que exijam avaliação médica presencial imediata

Enviar sempre para:

✉ usf.celasaude@ulscoimbra.min-saude.pt



Identificação Obrigatória e Segurança



Identificação Inequívoca

É obrigatório incluir sempre o Nome Completo e o N.º de Utente ou Data de Nascimento.



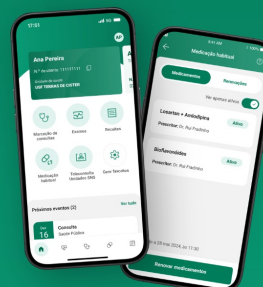
Segurança e Privacidade

Utilize passwords fortes, altere-as semestralmente e proteja os seus dados de saúde sensíveis.



Descarregue já a sua App SNS 24

A app oficial da saúde em Portugal. Simples, segura e sempre consigo.



Gostou da nossa edição? link para o questionário de satisfação:

<https://forms.gle/iUXnfECNoK9n33h2A>

