



# Armário de Farmácia

## PREPARE O INVERNO

Os dias frios podem trazer consigo problemas de saúde específicos. No entanto, certos sintomas podem ser tratados com eficácia se tivermos em nossa casa os medicamentos e produtos de saúde mais adequados. Saiba como organizar o seu armário de farmácia para um inverno sem sobressaltos.

### INVERNO À ESPREITA

Os vírus são os principais responsáveis pelos problemas de saúde mais comuns no inverno – gripe e constipação.

Estas infeções respiratórias partilham alguns sintomas, mas resultam de diferentes vírus e têm modos de atuação distintos, pelo que não devem ser confundidas. Distingui-las ajuda a tratá-las de forma mais adequada:

**Constipação** – com início gradual, manifesta-se através de espirros, sintomas nasais (corrimento nasal e nariz entupido), irritação ocular, febre baixa e dores ligeiras, por vezes com tosse e expetoração.

**Gripe** – com início súbito, febre elevada, dores de cabeça e musculares intensas, nariz entupido, dor de garganta, tosse seca e, só raramente, espirros e irritação ocular. Pode ter como complicações pneumonia ou bronquite.

Problemas na pele e lábios são também frequentes no inverno:

**Frieiras** – reação anormal da pele ao frio, deixando as zonas mais expostas ao frio avermelhadas, inchadas e com uma sensação de queimadura ou dor.

**Cieiro** – secura excessiva dos lábios, maçãs do rosto, nariz e dorso das mãos, originando pequenas fissuras, devido ao frio e desidratação da pele. O vento agrava a situação.

### UM ARMÁRIO À MEDIDA

O tratamento dos problemas de saúde próprios do inverno reside no **alívio dos sintomas**. E é em função deles que deve estar organizado o seu armário de farmácia:

**Febre e dor** – medicamentos antipiréticos e analgésicos.

**Congestão nasal** – descongestionantes nasais, que se aplicam diretamente no nariz (tópicos) sob a forma de *spray* ou gotas, ou de administração oral (sistémicos).

**Corrimento nasal ou rinorreia** – anti-histamínicos (medicamentos para as alergias que ajudam a reduzir a quantidade de muco nasal).

**Tosse** – mucolíticos e expetorantes (facilitam a libertação das secreções próprias da tosse, tornando-as mais fluidas); antitússicos (apenas em casos pontuais e se a tosse for seca e muito incomodativa).

**Dor de garganta, rouquidão e afonia** – medicamentos anti-inflamatórios, pastilhas com anestésicos locais, rebuçados emolientes (acalmam e aliviam a irritação da garganta).

**Cieiro e frieiras** – hidratantes, sob a forma de stick, creme ou pomada.

### PARA UM USO SEGURO

Tão importante como estar preparado para atuar sobre os sintomas das doenças mais frequentes nos dias de inverno, é **manter os medicamentos em condições que garantam a sua eficácia e segurança** do seu uso:

- ✓ Deve manter o armário de farmácia ao abrigo da luz, da humidade e das fontes de calor.
- ✓ Deve mantê-lo fechado à chave, para que as crianças não tenham acesso ao seu conteúdo.
- ✓ Os medicamentos devem ser guardados nas embalagens originais, acompanhados do respetivo folheto informativo.
- ✓ Os medicamentos receitados pelo médico devem estar separados dos restantes e os dos adultos separados dos das crianças.
- ✓ O conteúdo do armário deve ser revisto regularmente, de forma a retirar medicamentos que estejam fora de prazo ou de uso, podendo entregá-los na farmácia, no âmbito do serviço **Valormed**.

### COM A AJUDA DO SEU FARMACÊUTICO

Manter um armário de farmácia bem organizado, com os medicamentos e produtos de saúde mais adequados, é meio caminho andado para viver os dias frios com mais saúde. Nesta farmácia encontra o melhor aconselhamento sobre os cuidados apropriados para prevenir e tratar os problemas de saúde desta altura do ano.

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: