



**Betânia Faria**  
Farmacêutica

## Automedicação

---

A automedicação define-se como a utilização de medicamentos não sujeitos a receita médica (MNSRM) de forma responsável, sempre que se destinem ao alívio e tratamento de queixas de saúde passageiras e sem gravidade, com a assistência ou aconselhamento opcional de um profissional de saúde (Despacho n.º 17690/2007, de 23 de Julho).

Atualmente os MNSRM estão facilmente acessíveis e são prática integrante do sistema de saúde. Um dos benefícios da automedicação é a possibilidade de resolver problemas menores de saúde de forma mais rápida e sem elevados custos financeiros. No entanto, não é pelo facto destes medicamentos não necessitarem de receita médica para serem adquiridos, que são inócuos e que não podem prejudicar a saúde de quem os utiliza sem vigilância adequada. A utilização inadequada de MNSRM pode mascarar doenças graves e atrasar o seu diagnóstico, pode causar interações medicamentosas graves com outros medicamentos (sejam medicamentos sujeitos a receita médica ou não), bem como causar reações adversas graves.

Durante a automedicação deve estar atento a vários sinais/sintomas. Deve aconselhar-se com o seu médico ou farmacêutico no caso da persistência dos sintomas (por exemplo se a febre persistir mais de três dias), no caso dos sintomas se agravarem, se surgirem reações adversas, se tiver outras doenças e se estiver a utilizar quaisquer outros medicamentos.

Os MNSRM devem ser utilizados durante curtos períodos de tempo e não estão recomendados em bebés, grávidas e durante o período de amamentação. Em todos os outros grupos de pessoas podem ser utilizados, desde que o sejam com moderação e com elevado sentido de responsabilidade individual para manutenção da sua própria saúde. É necessário estar consciente que a utilização de medicamentos não prescritos pelo médico pode acarretar riscos, os quais diminuem substancialmente se as

informações/recomendações contidas no folheto informativo e as prestadas pelo seu médico/farmacêutico forem criteriosamente cumpridas.

Deste modo, é de extrema importância que a utilização de MNSRM seja apenas limitada a situações clínicas bem definidas e por curtos períodos de tempo. Entre estas situações clínicas, estão incluídas febre com menos de três dias, diarreia, hemorróidas (com diagnóstico confirmado), flatulência, obstipação, odontalgias, estados gripais e constipações, congestão nasal, tosse, rouquidão, queimaduras de primeiro grau, verrugas, acne ligeiro a moderado, desinfecção da pele e das mucosas, micoses interdigitais, picadas de insectos, herpes labial, feridas superficiais, caspa, dermatite das fraldas, seborreia, alopecia (perda de cabelo), calos e calosidades, frieiras, cefaleias ligeiras a moderadas, dificuldade em adormecer, dores musculares ligeiras a moderadas, contusões, dores articulares ligeiras a moderadas, irritação ocular de duração inferior a três dias, contração de emergência, entre outras.

Somente os consumidores informados e conscientes serão capazes de promover a sua saúde e prevenir a doença. Cada indivíduo é o primeiro responsável pela sua saúde. Pelo bem da sua saúde e de todos, sempre que surgir alguma dúvida relacionada com a terapêutica deve consultar o seu médico ou farmacêutico.

*Artigo publicado em 7 de abril de 2018, no jornal Diário do Minho*