

AUTOCUIDADO

GESTÃO DA MEDICAÇÃO



Manter a medicação prescrita durante este período de isolamento é fundamental. Para não esquecer da hora em que tem de tomar um determinado medicamento, pode usar algumas estratégias como por exemplo **criar um alarme no seu telemóvel ou dividir as doses em caixas com divisórias para colocar a sua medicação.** Sempre que necessário, pode comprar medicamentos através de contacto telefónico com a farmácia mais perto. O medicamento pode vir até si, sem sair de casa. Ora veja.

- Mantenha a medicação prescrita pelo seu médico. Isso é fundamental para não comprometer a sua saúde.
- Provavelmente já utiliza uma **caixa para organizar as doses diárias de medicação** que necessita. Se não utiliza, experimente, caso sejam vários os comprimidos que toma..
- Se lhe for útil, crie **alarmes no seu relógio ou no seu telemóvel** para lhe lembrar da hora de tomar cada dose.



#ficaOcupadoSaoJoao

- **Quando acabar uma embalagem e se lhe está prescrito continuar com a medicação, não necessita de sair de casa.**
- As farmácias portuguesas estão disponíveis para lhe fazer chegar a casa uma nova embalagem dessa medicação, no dia útil após a encomenda.



safe

LINHA SAFE - SERVIÇO DE ASSISTÊNCIA FARMACÊUTICA

TELEFONE GRATUITO: 1 400



- Procure uma farmácia **perto do local onde vive.**
- **Não compre medicamentos que não tenham sido prescritos pelo seu médico. O seu médico pode lhe enviar nova receita por telemóvel.**
- Viu na internet um medicamento que acha que lhe vai fazer bem? **Não compre sem se certificar com o seu farmacêutico.**
- Se lhe for possível, **instale a app das farmácias portuguesas** e faça a gestão da sua medicação no seu telemóvel.



Saiba mais aqui:



**Farmácias
Portuguesas**

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO

UNIC da Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**