

Eliminar as embalagens dos medicamentos e os medicamentos fora de uso de forma correta também é importante para a saúde de todos e para o ambiente:

- ▶ *Entregue os medicamentos que já não está a tomar e os que estão fora de prazo de validade, nos pontos de recolha da VALORMED, existentes em todas as Farmácias;*
- ▶ *Não deite as embalagens e os medicamentos fora de uso no lixo comum, no ecoponto, na sanita ou no lavatório. Se o fizer pode contaminar o ambiente;*
- ▶ *Deve colocar nos pontos de recolha da VALORMED: medicamentos; embalagens vazias, folhetos informativos (bulas), frascos, blisters, ampolas, bisnagas, copos, colheres-medida, etc.*



Usar os medicamentos corretamente é responsabilidade de todos nós. Se seguir estas orientações, ajuda a que o seu tratamento faça o efeito desejado e contribui para proteger a sua saúde.

abem:

Rede Solidária
do Medicamento

Programa abem:

**Rede Solidária
do Medicamento**

Regras do Programa abem:

abem:

Rede Solidária do Medicamento

- ▶ O Programa abem: apoia a compra de medicamentos sujeitos a receita médica e compartilhados pelo Serviço Nacional de Saúde;
- ▶ Para levantar os seus medicamentos numa Farmácia abem:, é obrigatório apresentar sempre uma receita médica válida e o seu cartão abem.;
- ▶ Deve levantar a sua medicação apenas para um mês, no máximo para dois meses de tratamento.

Usar os medicamentos de forma correta é muito importante para garantir que fazem o efeito desejado.



Saiba para que servem os seus medicamentos e como deve tomá-los;

Tome os medicamentos na dose certa, na hora e no tempo indicado pelo médico;

Tire todas as suas dúvidas com o seu médico ou farmacêutico;

Saiba quais os efeitos secundários possíveis dos medicamentos que está a tomar e esteja atento;

Não tome medicamentos sem consultar um profissional de saúde que conheça a sua situação;

Faça uma lista dos medicamentos que está a tomar, incluindo vitaminas, suplementos, produtos naturais e partilhe-a com o seu médico ou farmacêutico;

Informe sempre o seu médico ou farmacêutico sobre todas as alergias ou reações que tenha a medicamentos;

Mesmo que se sinta melhor, nunca pare de tomar os seus medicamentos antes do período indicado ou sem antes falar com o seu médico;

Não aceite nem partilhe medicamentos, cada medicamento é para uma pessoa e uma situação de saúde específica.

abem:

Rede Solidária do Medicamento

Conservar os medicamentos de forma correta também é muito importante para garantir que continuam seguros para tomar:



Guarde-os num armário próprio, de preferência fechado, ao abrigo da luz, do calor e da humidade (evite guardá-los na casa de banho ou na cozinha);



Coloque os medicamentos no frigorífico, sempre que indicado, mas nunca na porta (esta é a zona do frigorífico que sofre mais variações de temperatura);



Nunca guarde os medicamentos no congelador;



Confirme a data de validade dos medicamentos e nunca os tome para além do prazo indicado na embalagem;



Mantenha os medicamentos na embalagem original para os conservar melhor e evitar trocas e enganar;



Mantenha os medicamentos fora do alcance das crianças.