



Lambeth
Clinical Commissioning Group

Autocuidado com produtos de venda livre

www.lambethccg.nhs.uk

O que é o autocuidado?

Autocuidado é cuidar de si mesmo de uma forma saudável. Pode ser tudo desde escovar os dentes, praticar algum exercício físico, tratar de problemas comuns (por vezes chamados de doenças menores) como dores de cabeça, constipações e gripes, ou viver com um problema de saúde a longo prazo, como asma ou diabetes.

Sabia?

- Uma em cada cinco consultas de Clínica Geral são relativas a problemas comuns, como dores de costas, dores de cabeça ou tosse.
- Muitos doentes recorrem aos seus médicos de Clínica Geral ou aos serviços de urgência para o tratamento de problemas comuns, quando poderiam solicitar aconselhamento a um farmacêutico para tratar esses problemas.
- Cada consulta com um médico de Clínica Geral custa ao NHS, em média, 36 libras, e cada visita ao serviço de urgências pode ter um custo de até 130 libras.
- Ano passado, em Lambeth, o NHS gastou mais de 1 milhão de libras em produtos de venda livre que podem ser facilmente obtidos sem receita médica.

Porque devo optar pelo autocuidado?

- Pode tratar os problemas mais comuns em casa, com o aconselhamento de um farmacêutico da sua comunidade.
- Contribuirá para aliviar a pressão sobre os serviços do NHS para problemas comuns que podem ser tratados em casa.
- Pode contribuir para que o seu médico de Clínica Geral ou enfermeiro tenha mais tempo livre, o que facilitará a marcação de uma consulta quando tiver um problema mais sério ou complexo.
- Ajudará a reduzir o valor gasto pelo seu NHS local em medicamentos que estão disponíveis em venda livre.

Como posso autocuidar-me?

Muitos problemas comuns podem ser tratados em casa, com o aconselhamento da sua farmácia local, se necessário. Produtos de venda livre para autocuidado são, por exemplo, analgésicos e medicamentos para a tosse e constipações. Estes produtos podem ser adquiridos sem receita médica em farmácias e supermercados. Muitas vezes, também são mais baratos. Pode obtê-los sem qualquer consulta médica.

Como pode o meu farmacêutico ajudar?

O seu farmacêutico local pode fornecer-lhe aconselhamento amigável e especializado sobre o autocuidado para o tratamento de problemas comuns e recomendar-lhe medicamentos de venda livre que podem ajudar, se necessário.

Pode ter uma consulta confidencial com o seu farmacêutico numa área privada da farmácia.

Caso o seu problema exija a opinião de um médico de Clínica Geral ou de outro profissional de cuidados de saúde, o farmacêutico reconhecerá esta necessidade e aconselhá-lo-á a consultar um médico ou o profissional de cuidados de saúde mais adequado.

Muitas farmácias estão abertas durante a noite e aos fins de semana, por isso, pode pedir aconselhamento ao seu farmacêutico a qualquer momento. Basta entrar, não precisa de marcar uma consulta.

Pode encontrar a sua farmácia mais próxima no website do NHS Choices, em www.nhs.uk

Onde posso obter mais informações?

Para aconselhamento e informações sobre como autocuidar-se e tratar vários problemas comuns/doenças menores, visite www.lambethccg.nhs.uk

O Self Care Forum (Fórum de Autocuidado) criou fichas informativas para o ajudar a tratar os problemas mais comuns. Estas fichas fornecem informações úteis sobre o seu problema, o que pode acontecer, como se tratar, quando deve consultar o seu médico e onde encontrar mais informações úteis.

Para ler estes folhetos, visite www.selfcareforum.org/fact-sheets

Também pode encontrar informações sobre estes e outros problemas comuns, visitando o website do NHS Choices em www.nhs.uk

O que preciso ter no meu armário de medicamentos?

Para ajudar no autocuidado em casa, mantenha um armário de medicamentos bem equipado com medicamentos e produtos essenciais, tais como:

- 4 Analgésicos como paracetamol e ibuprofeno
- 4 Anti-histamínicos
- 4 Medicamentos antidiarreicos
- 4 Sais de hidratação por via oral

4 Tratamento de indigestão

4 Kit de primeiros socorros, inclusive pensos rápidos, ligaduras e um termómetro.

Para consultar a lista de recomendações completa, visite

www.nhs.uk/Livewell/Pharmacy/Pages/Yourmedicinecabinet

Não mantenha nem utilize medicamentos fora do seu prazo de validade.

Entregue-os na sua farmácia mais próxima, onde podem ser eliminados com segurança.

O que devo fazer se precisar de ajuda urgente?

O NHS 111 está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana e as chamadas são gratuitas a partir da rede fixa e redes móveis.

Ligue para 111 caso precise de auxílio médico urgente mas se não for uma situação que implique risco de vida.

Visite www.nhs.uk/111

Que medicamentos não são prescritos com regularidade?

O NHS Lambeth CCG já não apoia a receita regular de produtos de venda livre para problemas comuns e doenças menores que sejam doenças de curto prazo e/ou que melhorem com o tempo.

Exemplos de medicamentos de autocuidado disponíveis em venda livre sem receita médica:

| | |
|--|---|
| Tratamento de acne | Peróxido de benzoílo, por ex., Quinoderm® |
| Analgésicos (dores de curto prazo, febre, dores de cabeça, lesões musculares/das articulações) | Paracetamol e ibuprofeno em comprimidos e líquido, géis/cremes analgésicos, por ex., Panadol®, Calpol®, Nurofen®, Ibuleve®, Movelat® |
| Tratamento antifúngico (pé atleta, candidíase oral e vaginal, micose) | Creme/pessários de clotrimazol, cápsulas orais de fluconazol, champô de cetoconazol, creme/spray de terbinafina, por ex., Canesten®, Diflucan®, Nizoral®, Lamisil® |

| | |
|---|---|
| Tratamento antitranspirante (transpiração excessiva) | Cloreto de alumínio hexahidratado, por ex., Anhydrol Forte® |
| Tratamento de aftas | Creme de aciclovir, por ex., Zovirax® |
| Tratamento de cólicas | Simeticone, dimeticone, enzima lactase, água gripal por ex. Colief®, Infacol®, Dentinox®, Woodward's® |
| Tratamento da obstipação | Senna, casca de ispagula, docusato de sódio, lactulose por ex. Senokot®, Fybogel®, Dulcolax® |
| Tratamento de tosse, constipação e garganta inflamada | Cápsulas, comprimidos, xarope, pó, fórmulas em pastilha por ex., Lemsip®, Beechams® |
| Tratamento antidiarreico | Loperamida, sais de hidratação por via oral, por ex., Imodium®, Dioralyte® |

| | |
|--|---|
| Removedor de cera do ouvido | Óleos, bicarbonato de sódio, peróxido de hidrogénio ureia |
| Tratamentos oculares/pro-lubrificantes (conjuntivite/secos) | Gotas/pomada de cloranfenicol, lágrimas artificiais e lubrificantes oculares, por ex., Liquifilm [®] , Snotears [®] , tear [®] , Systane [®] |
| Tratamento de hemorroides | Crems, géis, pomadas e supositórios por ex. Anusol [®] , Germoloids [®] |
| Tratamento de febre dos flocos | Pulverizadores nasais de esteroides, anti-histamínico gotas oculares de cromoglicato de sódio, por ex., Beconase [®] , Flixonase [®] , Clarityn [®] , Piriton [®] , Benadryl [®] |
| Tratamento de piolhos | Gel/mousse/spray/loção/líquido de dimeticone, malathion e permetrina, por ex., Hedrin [®] , Derbac-M [®] , Lyclear [®] |
| Tratamentos herbais e complementares | Preparações homeopáticas, amargos e tónicos, medicamentos à base de plantas, suplementos de saúde e probióticos (VSL#3 [®] , Symprove [®]) |
| Tratamento de indigestão (dispepsia) | Comprimidos e misturas de antiácidos e alginato por ex. Mucogel [®] , Rennie [®] , Gaviscon [®] |
| Tratamento de úlceras da boca | Sprays/enxaguantes bucais de benzidamina e clorhexidina, salicilato de colina, comprimidos bucais de hidrocortisona, por ex. Bepanthen [®] , Camphol [®] , Difflam [®] |
| Tratamento de assaduras provocadas por fraldas | Metanium [®] , Bepanthen [®] |
| Tratamento de sarna | Líquido/creme de permetrina, por ex., Lyclear [®] |
| Tratamento de parasitas intestinais | Comprimidos/suspensão de mebendazol, por ex., Ovosint [®] |
| Tratamento tópico de esteroides (mordidas/picadas de insetos, dermatite de contacto) | Crems/pomada de hidrocortisona 1%, por ex., HC45 [®] |
| Vitaminas e minerais | Suplementos de vitamina A, B, C, D, E, K, multivitamínicos, zinco, cálcio e magnésio |
| Tratamento de verrugas | Preparações de ácido salicílico, por ex., Bazuka [®] , Occiderm [®] |

Para aconselhamento e informações sobre como autocuidar-se e tratar vários problemas comuns e doenças menores, visite www.lambethccg.nhs.uk

Como posso efetuar comentários ou reclamações?

Fazemos o possível para prestar serviços de saúde de boa qualidade, porém,

por vezes as coisas não correm conforme previsto. Encorajamos todas as pessoas a nos informarem sobre aquilo que podemos melhorar, ou a apresentarem uma reclamação sobre o serviço que receberam no NHS Lambeth CCG.

Agradecemos ainda o envio de comentários positivos ou elogios sobre o nosso trabalho ou a qualidade dos serviços de saúde recebidos enquanto residente local.

Caso pretenda enviar um comentário ou apresentar uma reclamação, contacte a equipa de reclamações da North East London Commissioning Support Unit (NEL CSU). A NEL CSU efetua a gestão de reclamações em nome do NHS Lambeth CCG.

Tel: 0800 4561517

E-mail: NELCSU.SEcomplaints@nhs.net

NHS Lambeth Clinical Commissioning Group 1 Lower Marsh

London SE1 7NT

www.lambethccg.nhs.uk

Outubro de 2017