

# PROGRAMA "TRATAR DE MIM" USO RESPONSÁVEL DO MEDICAMENTO

O programa *Tratar de Mim*, desenvolvido pela Comissão APIFARMA/OTC em parceria com instituições como a Direção-Geral da Saúde, o Infarmed e a Ordem dos Médicos, está a desenvolver conteúdos que contribuam para a utilização racional dos medicamentos não sujeitos a receita médica (MNSRM). O objetivo da iniciativa passa também por capacitar a população portuguesa para a resolução de problemas de saúde menos graves de forma rápida e com um menor custo, permitindo libertar recursos do Serviço Nacional de Saúde para o tratamento de doenças mais graves.

## Principais recomendações:

- ★ Febre (menos de três dias), conjuntivite alérgica ou sazonal, dor de cabeça ligeira a moderada são algumas das situações em que se aconselha o uso de medicamentos não sujeitos a receita médica (MNSRM).
- ★ Estes medicamentos não devem ser utilizados mais de cinco dias.
- ★ Se os sintomas persistirem ou agravarem durante o tratamento, deve consultar o seu médico ou farmacêutico.
- ★ A automedicação não é aconselhável em crianças, grávidas e mulheres a amamentar.
- ★ No caso de ter uma doença crónica, antes de tomar um MNSRM, tenha em atenção outros medicamentos que esteja a tomar.

Mais informações em [www.apifarma.pt/tratardemim](http://www.apifarma.pt/tratardemim)

## 7 milhões de receitas médicas

são prescritas por mês, em Portugal: 15 por cento não são aviadadas «por falta de dinheiro ou porque o doente não segue a posologia recomendada», explicou o presidente dos Serviços Partilhados do Ministério da Saúde ao jornal *Público*. Com o novo sistema de receitas sem papel, cujo arranque está previsto para este mês, os médicos vão saber se os pacientes compraram os medicamentos receitados.



### ESTE MÊS APRENDA

#### WORKSHOP

#### COZINHA SAUDÁVEL

A nutricionista Mafalda Almeida é a convidada da nova temporada de *workshops* de cozinha Ceileiro. Além da confeção de pratos, vai partilhar informação nutricional e as melhores formas de preparação e consumo.

★ **Onde**  
Loja Ceileiro  
Rua 1.ª de Dezembro  
Rossio – Lisboa

★ **Quando**  
12 de setembro  
– Almôços simples e nutritivos para o trabalho.

19 de setembro  
– Receitas ricas em antioxidantes contra o envelhecimento.

26 de setembro  
– Cozinhar com ingredientes que ajudam a proteger o sistema imunitário.

★ **Preço**  
€25 (desconto de 10% na página 129)

★ **Inscrições**  
[workshopsdecozinha@ceileiro.pt](http://workshopsdecozinha@ceileiro.pt) ou diretamente numa loja Ceileiro

### MAYBELLINE NEW YORK

#### HÁ 100 ANOS A CELEBRAR A BELEZA FEMININA

A marca de maquilhagem Nº1 no mundo comemora, este ano, o seu centésimo aniversário. Em Portugal, o centenário é assinalado com duas novidades: a nomeação da primeira embaixadora portuguesa (que será revelada este mês); e a recente inauguração do primeiro *Kiosk Maybelline*, no Cascaisshopping. O objetivo é melhorar a experiência de compra das fãs da marca, tornando-a mais próxima.



#### ( LISBOA ) 11.ª FEIRA ALTERNATIVA

Realiza-se de 4 a 6 de setembro no Parque de Jogos do Inatel – Estádio 1.º de Maio, o evento que reúne novidades nas áreas da alimentação natural, ecologia e sustentabilidade, artesanato ambiental, turismo rural, medicina e terapias alternativas, e desenvolvimento pessoal. Inclui *workshops*, conferências, exposições, *stands* e zona de restauração dedicados aos fãs de estilos de vida saudáveis e alternativos.

Bilhete diário: €5, passe de três dias: €9,90.

★ Mais informações em [www.feiraalternativa.pt](http://www.feiraalternativa.pt)

#### ( APP DO MÊS )

#### Para fãs do desporto

#### BUDDY FOR SPORTS

100 por cento portuguesa, a app Buddy for Sports permite aos praticantes de desporto amador encontrar parceiros e adversários, conciliar os horários dos vários intervenientes e pesquisar e reservar locais para a prática da modalidade, entre as mais de 80 disponíveis, incluindo futebol, padel, ténis, squash, BTT e basquetebol. A aplicação é gratuita e está disponível nas lojas Google Play e AppStore.

