

“Neste verão, não dê férias à sua medicação”

Associações de doentes e Sociedades Médicas unidas para sensibilizar para as consequências do abandono da medicação no verão

Julho 27, 2020



“Neste verão não dê férias à sua medicação” é o mote da iniciativa que alerta doentes respiratórios para o abandono da medicação durante os meses de verão e para as consequências que daí advêm.

Promovida pela Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica (SPAIC), a Sociedade Portuguesa de Pneumologia (SPP), a Respira (Associação Portuguesa de Pessoas com DPOC e Outras Doenças Respiratórias Crónicas) e a Associação Portuguesa de Asmáticos, e com o apoio da Novartis, a campanha de sensibilização surge numa altura em que “os doentes respiratórios descumrem a sua medicação e, em alguns casos, chegam mesmo a abandonar a terapêutica”, revela António Morais, presidente da Sociedade Portuguesa de Pneumologia.

De acordo com alguns estudos, 50% dos medicamentos para as doenças crónicas não são tomados como prescritos pelo profissional de saúde, variando a taxa de adesão à terapêutica entre 22% e 78% no que refere a doentes asmáticos ou com doença pulmonar obstrutiva crónica¹. Para além destes números, existe um padrão relativamente às exacerbações da asma com um pico mais acentuado no mês de setembro. As taxas de adesão à terapêutica são mais baixas nos meses de verão, aumentando no outono e permanecendo altas durante os meses de inverno até à primavera. Julho é considerado o mês com menor taxa de adesão à terapêutica no que refere aos doentes asmáticos².

Nas palavras da presidente da Respira, Isabel Saraiva, “é natural que por vezes surja algum cansaço por parte dos doentes no cumprimento diário de uma terapêutica e que o verão e as férias conduzam a uma atitude de maior esquecimento.”

Este tipo de comportamento conduz a situações de risco e por isso torna-se tão urgente alertar todos os doentes respiratórios para a importância de cumprir a terapêutica 365 dias por ano.

Isabel Saraiva, presidente da Respira

Mário Morais de Almeida, presidente da Associação Portuguesa de Asmáticos, salienta ainda que “estas campanhas são fundamentais para consciencializar os doentes para a importância de manter um tratamento sem interrupções.”

As férias não devem ser um motivo para abdicar da terapêutica, pois as consequências do abandono da medicação acabam por surgir a curto prazo e acabamos por assistir a uma diminuição da qualidade de vida dos doentes, algo que podia ser facilmente evitado com disciplina e responsabilidade.

Mário Morais de Almeida, presidente da Associação Portuguesa de Asmáticos

O presidente da SPAIC, Manuel Branco Ferreira, revela que “esta situação é algo com que nos deparamos todos os anos na nossa prática clínica. São muitos os casos que assistimos de doentes que apresentam um quadro clínico mais exacerbado no período pós-férias, consequência de um maior relaxamento que sabemos que acontece neste período.”

Tentamos sempre reforçar junto dos nossos doentes a importância da continuidade da medicação ao longo de todo o ano, para que exista um maior controlo da patologia. Este ano, em plena pandemia, é ainda mais importante reforçar esta mensagem.

Manuel Branco Ferreira, presidente da SPAIC

António Morais, presidente da SPP, revela que “No verão, os doentes respiratórios costumam descurar a sua medicação e, em alguns casos, chegam mesmo a abandonar a terapêutica. Esta situação leva à exacerbação de novas crises, que não se sentem no imediato, mas que podem ter uma relação direta com este abandono no futuro.

Este ano, com a presença da Covid-19, esta situação torna-se ainda mais grave, na medida em que os doentes respiratórios, que já são um grupo de risco, podem ver o seu estado de saúde agravar-se”, revela António Morais, presidente da Sociedade Portuguesa de Pneumologia.

António Morais, presidente da SPP

No âmbito desta campanha de sensibilização, que decorre até 15 de setembro, foi criado um guia com dicas importantes para ajudar os doentes respiratórios a protegerem-se durante os meses de verão e vão ser disponibilizados diversos materiais informativos para sensibilizar profissionais de saúde e doentes para esta temática.

neste verão, não dê férias à sua

MEDICAÇÃO

#protejaoseupulmão



15 DICAS PARA ESTE VERÃO COM SAÚDE

EM CASA

-  **Beba água**, mesmo quando não tem sede, e evite o consumo de bebidas alcoólicas.
-  **Diga adeus ao tabaco** - este é o ano em que para de fumar.
-  **Mantenha a casa fresca e arejada** - tenha cuidados redobrados com a utilização de ventoinhas e outros equipamentos.
-  Faça **refeições** frias, leves e coma mais vezes ao dia.
-  **Faça exercício físico** - mantenha-se ativo de acordo com a sua condição.
-  **Tome banho com água mais fria** - diminua a sensação de calor.
-  **Mantenha a sua medicação bem conservada** - no caso dos **inaladores**, conserve-os num local fresco e seco.

SE SAIR DE CASA

-  **Prepare uma mala com os bens essenciais** - não se esqueça de levar o inalador sempre consigo
-  **Consulte as previsões do tempo e níveis de pólen no ar** - consulte o boletim polínico da sua região
-  **Utilize roupa larga**, que cubra a maior parte do seu corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol
-  **Evite a exposição direta ao sol**, principalmente entre as 11 e as 17 horas
-  **Utilize protetor solar** com fator > 30 e renove a sua aplicação de 2 em 2 horas
-  **Mantenha-se em ambientes frescos**, pelo menos 2 a 3 horas por dia
-  **Seja prevenido** - Tenha sempre consigo uma lista de contactos de emergência atualizada
-  **Viaje em segurança** - Caso viaje este verão consulte algumas recomendações em www.respira.pt

Adaptado de: <https://www.dgs.pt/em-destaque/recomendacoes-a-populacao-calor.aspx> consultado a 08/07/2020

Uma campanha com o apoio de:



Novartis Farma • Produtos Farmacêuticos S.A.
Av. Professor Doutor Cavaco Silva, 10E • Taguspark • 2740-255 • Porto Salvo
NIPC 500063524 • www.novartis.pt

IRES/071/072020

 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine

15 dicas para este verão com saúde – [download \(PDF 0.2 MB\)](#)

Referências

- George, M. and B. Bender, New insights to improve treatment adherence in asthma and COPD. Patient Prefer Adherence, 2019. 13: p. 1325-1334.
- Turi, K.N., et al., Seasonal patterns of Asthma medication fills among diverse populations of the United

Source URL: <https://www.novartis.com/pt-pt/stories/neste-verao-nao-de-ferias-sua-medicacao>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/pt-pt/pt-pt/stories/neste-verao-nao-de-ferias-sua-medicacao>
- <https://www.novartis.com/pt-pt/taxonomy/term/61>
- https://www.novartis.com/pt-pt/pt-pt/sites/novartis_pt/files/proteja-seu-pulmao_check-list_2_v52.pdf