

“Tratar bem é essencial, mas encerrar bem o ciclo do medicamento também é um ato de cuidado”

Todos nós, em algum momento da vida, seremos doentes ou cuidadores de alguém que o é. Neste dia 11 de fevereiro, Dia Mundial do Doente, esta realidade comum convida-nos a uma reflexão profunda sobre o significado do cuidado, da responsabilidade partilhada e da proteção da saúde num sentido mais amplo.

Ser doente é, muitas vezes, viver numa condição de maior fragilidade. É lidar com a incerteza, confiar nos profissionais de saúde, nos tratamentos prescritos e na informação disponível para tomar decisões informadas. Mas é também confiar que a sociedade à nossa volta está preparada para proteger a saúde — não apenas dentro das unidades de saúde, mas também no quotidiano, nos gestos simples que fazem a diferença.

A saúde constrói-se muito para além da consulta médica. Vive nas escolhas que fazemos em casa, na forma como utilizamos os medicamentos e na responsabilidade com que lidamos com aquilo que sobra após o tratamento. Medicamentos guardados “para uma próxima vez”, fármacos fora de prazo ou descartados incorretamente são riscos silenciosos, frequentemente subestimados.

A automedicação, os acidentes domésticos (que afetam sobretudo crianças e idosos) e a contaminação ambiental resultante de uma eliminação inadequada de medicamentos são realidades com impacto direto na saúde individual e coletiva. Quando os medicamentos são colocados no lixo comum ou despejados nos esgotos domésticos, acabam por contaminar solos e recursos hídricos, comprometendo ecossistemas e, em última análise, a própria saúde humana.

A Organização Mundial da Saúde tem vindo a reforçar que a proteção da saúde passa também por uma utilização segura, racional e responsável dos medicamentos. Tratar bem é essencial, mas encerrar bem o ciclo do medicamento também é um ato de cuidado.

É neste contexto que a VALORMED desempenha, há mais de 26 anos, um papel fundamental em Portugal. Enquanto entidade responsável pela gestão dos resíduos de embalagens vazias e medicamentos fora de uso ou fora de prazo de origem doméstica, a VALORMED assegura que estes resíduos têm um destino seguro, prevenindo riscos para as pessoas e para o ambiente.

Apesar da vasta rede de pontos de recolha existentes em farmácias e parafarmácias de todo o país, um pouco menos de apenas cerca de 20% dos medicamentos colocados no mercado regressam ao sistema de recolha. Este número mostra que ainda há um importante caminho a percorrer ao nível da consciencialização e da literacia em saúde.

Cuidar do doente é também dar-lhe ferramentas para decidir melhor. É promover informação clara, acessível e baseada na confiança. Saber respeitar a prescrição médica, evitar a reutilização indevida de medicamentos e entregar corretamente os resíduos são gestos simples, mas com um impacto profundo na segurança de todos.

Neste Dia Mundial do Doente, o desafio é claro: verificar os medicamentos que temos em casa, separar aqueles que já não são necessários ou estão fora de prazo e entregá-los no ponto de recolha mais próximo. Um gesto simples, feito em minutos, que protege quem está hoje mais vulnerável, previne riscos futuros e contribui para um ambiente mais saudável.

A VALORMED continuará empenhada em promover comportamentos seguros e conscientes, reforçando diariamente a sua missão de proteger a saúde da população. Porque cuidar começa em cada um de nós e faz-se com pequenas ações que têm um grande impacto coletivo.

Luís Figueiredo

Diretor-Geral da VALORMED