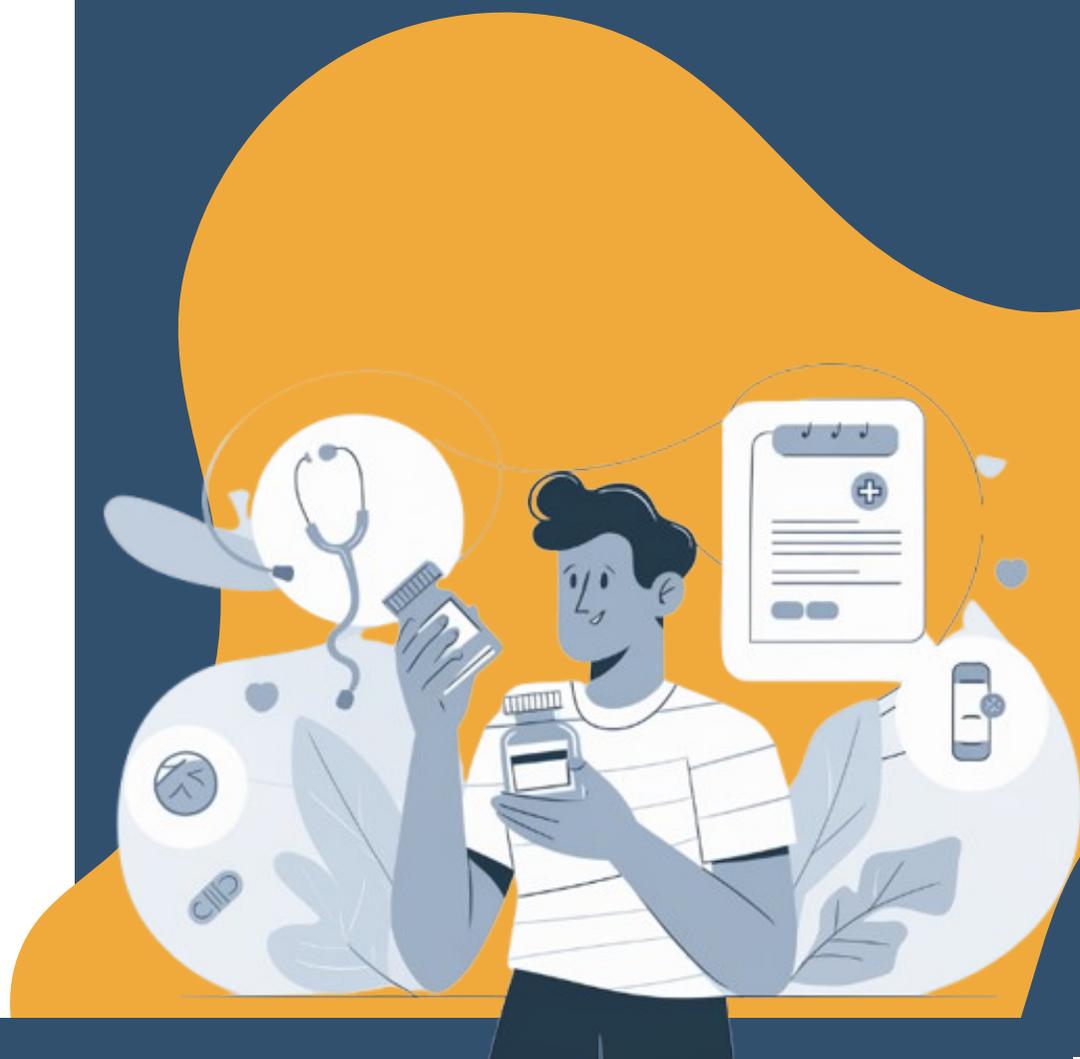




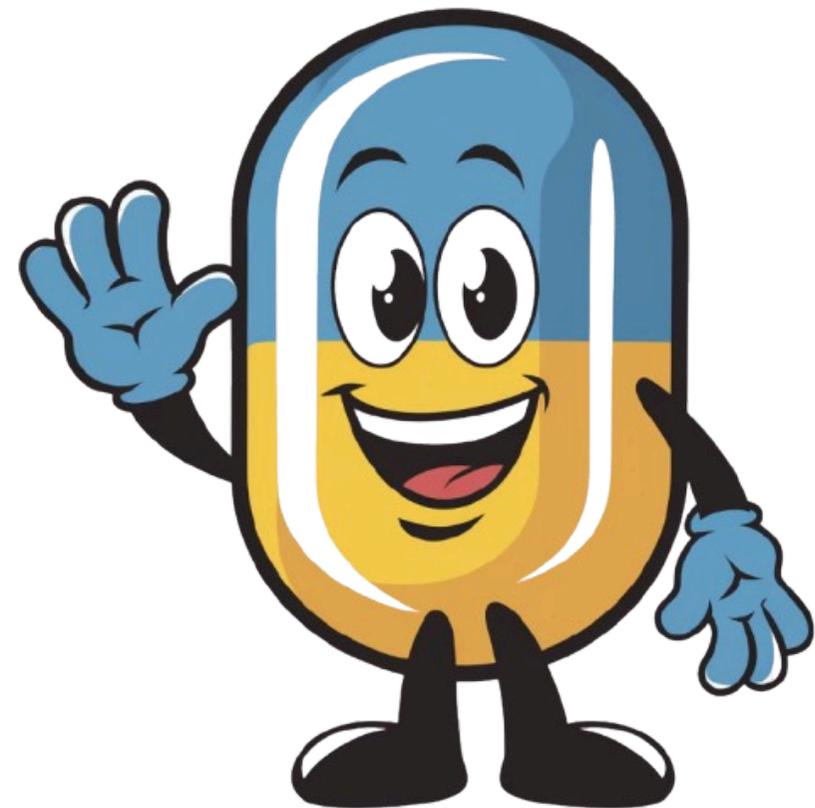
MANUAL

Uso racional de medicamento



Apresentação

“A Informação é o melhor remédio!”



O Pasa criou este manual para te ajudar a usar os medicamentos de forma correta e segura. Aqui, você irá encontrar dicas sobre como tomar, guardar e descartar os medicamentos, além de entender os efeitos que eles podem ter na sua saúde e no meio ambiente.

Este guia prático foi feito para ser útil no seu dia a dia. Sempre que tiver dúvidas sobre medicamentos, você pode consultar este material.

Boa leitura!

Elaborado por:
Andressa Mayole P. Barbosa CRFES 5236
Data de elaboração: 30/09/2024
Revisão 01
Data de revisão: 27/11/2024

Medicamentos

Você sabia que nem todas as enfermidades precisam ser tratadas com remédios? Alguns problemas de saúde são auto limitados e podem se resolver sozinhos, sem a necessidade de medicamentos¹. Mas afinal, você sabe o que são medicamentos?

Medicamentos são produtos com a finalidade de diagnosticar, prevenir, curar doenças ou aliviar seus sintomas¹.

É essencial entender que existem ações que podem ajudar na recuperação de doenças, como a adoção de dietas, descanso, exercícios, entre outros. No entanto, **é importante lembrar que apenas um profissional de saúde qualificado está apto a oferecer a orientação adequada sobre o tratamento das doenças¹.**

Na hora da consulta médica

Este momento é crucial para discutir com o médico. Antes da consulta, reúna todas as informações médicas relevantes, incluindo seu histórico, resultados de exames e medicamentos em uso, mencionando também fitoterápicos e homeopáticos.

✔ Durante a Consulta seja honesto e claro, informe o médico sobre todos os seus sintomas e qualquer outra informação relevante, mesmo que você ache que não é importante.

✔ **Informe se você tem alguma alergia.**

✔ Diga se tem dificuldades de ingerir algum medicamento.

✔ Pergunte sobre qualquer coisa que não esteja clara, receita médica, exames, etc.

Para novos medicamentos

Certifique-se de entender a receita médica. Pergunte também:

- Devo continuar tomando os medicamentos que faço uso?
- É preciso tomar em jejum? Há interação com algum alimento?
- Qual melhor horário para tomar a medicação?

Na Farmácia

-  Confira se o que foi recebido está de acordo com o prescrito: dosagem e quantidade correta².
-  Verifique a validade.
-  Confira a embalagem - Observe se está intacta, sem amassados, furos ou rasgos.
-  Verifique o lacre - Certifique-se de que o medicamento está lacrado e sem sinais de violação.
-  Consulte o farmacêutico - Pergunte sobre indicações, contraindicações e possíveis interações.
-  Compre em farmácias e drogarias regulamentadas.

Evite automedicação!
Não compre medicamentos sem orientação médica ou farmacêutica.



Uso correto dos medicamentos

-  Leia com atenção a receita do médico e a bula do medicamento.
-  Lave as mãos antes de tomar o medicamento².
-  Siga as orientações do médico quanto aos horários e quantidade certa de tomar o medicamento, sem aumentar ou reduzir a dose por conta própria.
-  Tome os remédios com **ÁGUA**, para evitar que alimentos interfiram no efeito do medicamento.
-  Não pare o tratamento antes de completar o tempo indicado, a não ser que o seu médico peça.
-  Não quebre, mastigue ou abra cápsulas, a menos que o médico tenha permitido.
-  Guarde o remédio sempre na embalagem original para facilitar sua identificação.
-  Ao usar medicamentos líquidos, sempre meça a dose com o copinho ou seringa que vem junto, para não errar a quantidade.

Como armazenar corretamente os medicamentos em casa

O armazenamento adequado dos medicamentos em casa é essencial para garantir sua eficácia e segurança. Aqui estão algumas dicas importantes:



Verifique na bula e na embalagem em como guardar e conservar os medicamentos.



Mantenha os medicamentos protegidos da luz, umidade e calor. Não guarde medicamentos no banheiro ou na cozinha, onde há variação de temperatura e umidade².



Mantenha os medicamentos em locais protegidos de insetos e roedores, e longe de alimentos, de produtos químicos e de produtos para limpeza².



Medicamentos como insulinas e vacinas, devem ser mantidos em geladeira, entre 2°C e 8°C.

Eles devem ser guardados em um recipiente plástico, não pode ser isopor, na parte interna da geladeira (nunca na porta) para prevenir variações de temperatura¹.



Não misture medicamentos. Mantenha cada medicamento em sua embalagem original para evitar confusões.



Guarde os medicamentos fora do alcance de crianças e animais domésticos. Evite acidentes.

Importante

Evite utilizar medicamentos recomendados por outras pessoas, como familiares, amigos ou vizinhos, mesmo que afirmem ter apresentado sintomas ou sinais semelhantes aos seus³.

Cuidado! Doenças diferentes podem ter sintomas ou sinais parecidos ou até iguais, e você poderá usar um medicamento que poderá prejudicar ainda mais a sua saúde³.



Tem medicamento oncológico para utilizar em domicílio?

O Pasa fornece os medicamentos Oncológicos orais de cobertura obrigatória de acordo com o Rol da Agência Nacional de Saúde – ANS para os Planos de Saúde. Procure-nos para se informar, e verificar se o seu medicamento está coberto através do telefone 4004-0183 (capitais) ou 0800 722 0183 (demais regiões).

Todo cuidado é pouco



Perigos da automedicação

-  Risco de efeitos colaterais: Uso inadequado de medicamentos pode causar reações adversas, como alergias, náuseas e danos a órgãos.
-  Mascaramento de doenças graves: Sintomas podem ser aliviados temporariamente, ocultando doenças subjacentes que requerem tratamento adequado.
-  Interações medicamentosas: Combinações de medicamentos sem orientação médica podem gerar efeitos perigosos e imprevisíveis.
-  Resistência a antibióticos: Uso indevido de antibióticos pode levar à resistência bacteriana, dificultando tratamentos futuros.
-  Subdosagem ou superdosagem: Tomar doses incorretas pode ser ineficaz ou tóxico, colocando a saúde em risco.

Reação adversa

Mesmo o paciente tendo administrado o medicamento em perfeitas condições e na dose e frequência indicados pelo médico, alguns indivíduos podem desenvolver manifestações clínicas (sinais e sintomas) indesejadas, ou seja, reações adversas, popularmente conhecidas como efeitos colaterais.

Tive uma reação adversa. O que fazer?

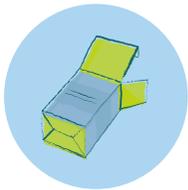
Se você experimentar algum desconforto durante o uso do medicamento, busque ajuda imediatamente de um médico ou farmacêutico e informe o ocorrido. Esses profissionais irão verificar se a reação está de fato associada ao medicamento e, se necessário, notificar as autoridades competentes e ajustar a prescrição ou a dosagem conforme apropriado¹.



Depois de cuidar da sua saúde é hora de tratar bem o planeta.

Como descartar corretamente os medicamentos?

O que deve ser descartado no lixo comum?



Caixas vazias



Tubos de pomadas vazios



Vidros e Frascos Vazios



Bulas

Não descarte medicamentos no lixo comum ou na rede de esgoto. Algumas substâncias podem contaminar o meio ambiente.

Procure uma farmácia ou Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima de você que faça o descarte consciente dos medicamentos, frascos e perfuro cortantes como seringas e agulhas.

Caso não encontre um estabelecimento próximo, procure a vigilância sanitária.

O que deve ser levado aos postos de coleta?



Medicamentos vencidos ou não



Tubos de pomadas cheio



Cartelas com medicamentos



Objetos perfuro cortantes



Vidros e frascos cheios

Não reaproveite frascos de medicamentos para armazenar outros líquidos, isso pode causar intoxicação.

Mitos e verdades sobre medicamentos



MEDICAMENTOS GENÉRICOS POSSUEM QUALIDADE INFERIOR AOS ORIGINAIS?

Mito! O órgão fiscalizador, a ANVISA, garante que os medicamentos farmacêuticos devem ser registrados e possuir a mesma comprovação de equivalência que os medicamentos originais⁴.



MEDICAMENTOS LÍQUIDOS FAZEM EFEITO MAIS RÁPIDO?

Verdade! Os líquidos ou em solução não passam pelo processo de dissolução dentro do organismo como os comprimidos, por isso, têm absorção mais rápida⁴.



TODOS OS MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS (“NATURAIS”) SÃO SEGUROS?

Mito! Mesmo produtos naturais podem causar efeitos colaterais ou interações com outros medicamentos⁶.



A MELHOR FORMA DE TOMAR UM COMPRIMIDO É COM ÁGUA?

Verdade! Muitos medicamentos podem interagir com alimentos interferindo na sua eficácia⁴.



SE O MEDICAMENTO FUNCIONOU PARA OUTRA PESSOA, FUNCIONARÁ PARA MIM?

Mito! Cada organismo reage de forma diferente, e o que funciona para um pode não ser adequado para outro.



TOMAR MAIS MEDICAMENTO ACELERA A RECUPERAÇÃO?

Mito! Exceder a dose recomendada pode causar efeitos colaterais graves, sem acelerar a cura.



O USO DE ÁLCOOL PODE INTERFERIR NO EFEITO DAS MEDICAÇÕES?

Verdade! A ingestão de álcool é capaz de alterar a metabolização dos medicamentos no organismo, aumentando as reações adversas⁴.

Referências

- ¹ MINISTÉRIO DA SAÚDE -CARTILHA PROMOÇÃO USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_promocao_uso_racional_medicamentos.pdf. Acesso: 30/09/2024
- ² USO CORRETO DE MEDICAMENTOS. Disponível em: https://www.far.fiocruz.br/wp-content/uploads/2016/07/cartilha_web5.pdf. Acesso: 30/09/2024
- ³ ANVISA. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2023/hoje-e-dia-nacional-do-uso-racional-de-medicamentos>. Acesso: 10/10/2024
- ⁴ 6 mitos e verdades sobre uso de medicamentos. Disponível em: <https://www.hospitaloswaldocruz.org.br/imprensa/hospital-na-midia/6-mitos-e-verdades-sobre-uso-de-medicamentos/>. Acesso: 10/10/2024
- ⁵ Organização Mundial de Saúde, parte do programa Padrões de Políticas de Medicamentos da OMS, 2006.
- ⁶ RUDNICK, G. Farmacologia Clínica. Guanabara Koogan, 2004. SCHENKEL, E. P. Cuidados com os Medicamentos. Editora da UFRGS, 4a edição, 2004.



ANS - n.º 33198-8