

Uso racional de medicamentos

Conte sempre com a ajuda de um farmacêutico. É ele quem pode ajudar a esclarecer suas dúvidas sobre medicamentos para que você tenha um tratamento eficiente e seguro.



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

Equipe de elaboração e organização:

Marcos Antônio Gadelha Maia

Secretário Executivo de
Políticas de Saúde (SEPOS)

Fernanda França Cabral

Coordenadora de Políticas de
Assistência Farmacêutica (COPAF)

Karla Deisy Moraes Borges

Orientadora da Célula de Assistência
Farmacêutica (CEASF)

Evanézia de Araújo Oliveira

Farmacêutica Assessora
Técnica da COPAF

Francisco Álisson Paula de França

Farmacêutico Assessor
Técnico da COPAF

Carla Mônica Porto Pereira

Farmacêutica Residente em
Saúde Coletiva da Escola de Saúde
Pública do Ceará (ESP/CE)

Tales dos Santos de Castro

Auxiliar Administrativo da COPAF

Diagramação

**Assessoria de Comunicação da
Secretaria da Saúde do Ceará (Sesa)**

Referências

**Cartilha para a promoção do uso
racional de medicamentos
(saude.gov.br)**

Medicamentos e saúde

Segurança no uso

Automedicação deve ser evitada

Utilização correta

Descarte e armazenamento adequado

Esclareça suas dúvidas

Medicamento é coisa séria!

Todos sabem que tomar medicamento é coisa séria, por isso fizemos esta cartilha. Ela traz importantes orientações sobre como conversar com seu médico, cirurgião dentista, farmacêutico ou outro profissional da saúde sobre os cuidados ao adquirir, utilizar, guardar e jogar fora os medicamentos, além de outras dicas muito importantes para você.



Mas antes de falarmos sobre doenças, remédios e medicamentos, é bom lembrar que, para gozarmos de uma boa saúde, não podemos esquecer algumas condutas muito importantes, como estas:



Procure ter uma alimentação saudável, sem excesso de sal, açúcar e gorduras.



Pratique atividades físicas.



Tenha uma boa noite de sono.



Beba água.



Não fume.



Evite bebidas alcoólicas.

Você sabia que nem todas as doenças exigem o uso de medicamentos?

Alguns problemas de saúde são de duração muito curta e podem desaparecer mesmo sem o uso de medicamentos. Aliás, você sabe o que são medicamentos?



Medicamentos são produtos que servem para:

- Prevenir o aparecimento de doenças (vacinas, por exemplo).
- Aliviar sintomas ou sinais (ex.: medicamentos contra dor e febre).
- Recuperar a saúde (ex.: antibióticos).
- Auxiliar no diagnóstico de doenças (ex.: contrastes utilizados em radiologia e outros exames).

É importante você saber que há medidas que podem auxiliar na cura de doenças, tais como dietas, repouso, exercícios, entre outros. Mas lembre-se de que somente um profissional de saúde habilitado pode orientar corretamente a respeito do tratamento das doenças.

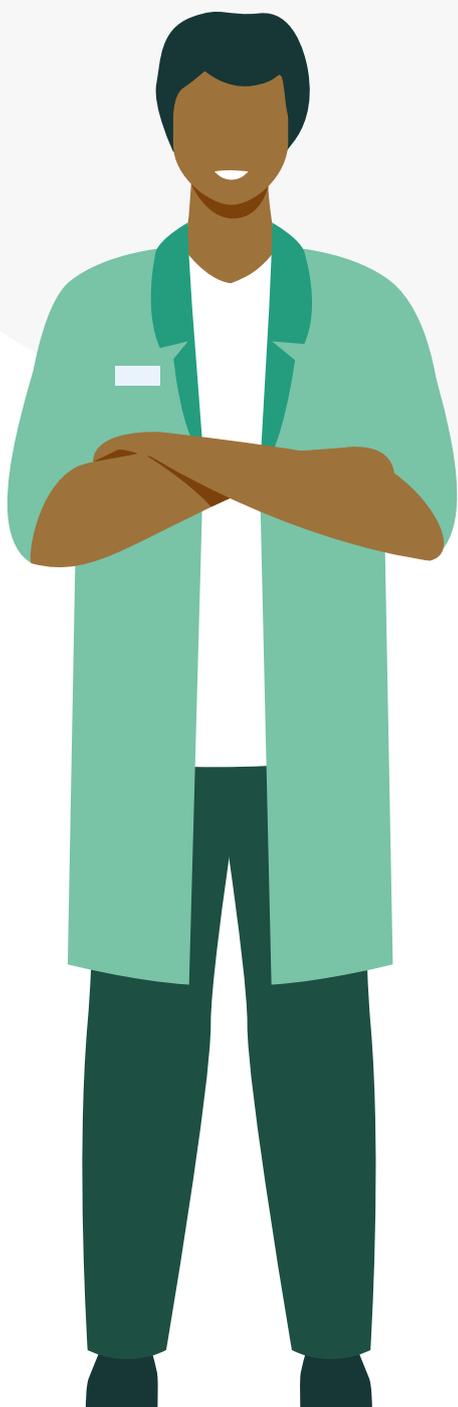
Você sabia?

Fitoterápicos e homeopáticos também são medicamentos. Os fitoterápicos são obtidos exclusivamente de plantas medicinais. Já os homeopáticos são derivados de plantas, animais, minerais, substâncias biológicas ou sintéticas, e são utilizados conforme os princípios da Homeopatia.





Na hora da consulta

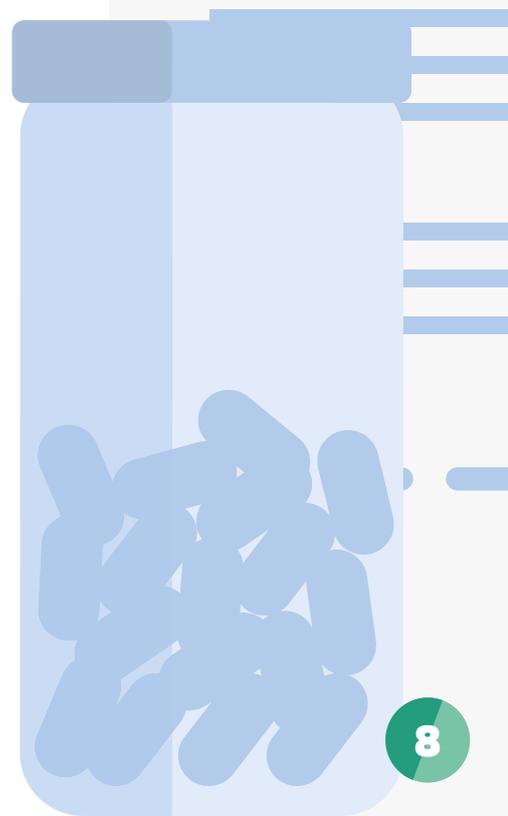


- ☑ Informe sobre os medicamentos (incluindo fitoterápicos e homeopáticos) que você usa, tendo eles sido receitados ou não;
- ☑ Informe os problemas que você já teve por causa de um medicamento, tais como dor de cabeça, enjoo, tontura, manchas na pele, tosse etc;
- ☑ Diga se você é alérgico a algum medicamento;
- ☑ Lembre-se dos nomes dos medicamentos que você não conseguiu utilizar e o porquê de não ter conseguido;
- ☑ Fale sobre as doenças que alguns membros de sua família têm (diabetes, hipertensão etc.);
Informe se você está ou pretende ficar grávida;
- ☑ Diga se fuma e/ou toma bebida alcoólica e com que frequência, e se pratica alguma atividade física.

Essas informações ajudarão o profissional de saúde a indicar a melhor conduta / tratamento para o seu caso.

Aproveite a consulta e esclareça suas dúvidas sobre os medicamentos que forem receitados:

- Qual a dose** (quantidade) a ser utilizada em cada tomada?
- Quantas vezes** ao dia deverá usar cada dose e em quais horários?
- Por **quanto tempo** deverá usar o medicamento?
- Como tomar** (com alimentos ou não, antes ou depois das refeições, etc)?
- O que pode acontecer se você misturar** com outros medicamentos, até mesmo com alimentos, bebidas alcoólicas, cigarro e similares, ou se tomar banho de sol?
- Que **efeitos indesejáveis** o medicamento pode causar e se há como diminuí-los ou evitá-los?
- Como saber se o medicamento está ou não **fazendo efeito**?
- Pode dirigir veículos, operar máquinas e **executar tarefas que requerem concentração** enquanto estiver utilizando o medicamento?
- O que fazer se **tomar uma dose exagerada**, se trocar o medicamento **ou se esquecer** de usá-lo no horário previsto?





Atenção ao adquirir medicamentos!

- ☑ Quando utilizar os serviços públicos de saúde, **você tem o direito de receber gratuitamente pelo SUS** o tratamento para o seu problema de saúde;
- ☑ Os medicamentos disponibilizados pelo SUS **devem ser receitados pela denominação genérica** e não pelo nome de marca;
- ☑ Os medicamentos receitados devem ser **obtidos somente em Unidades de Saúde, farmácias e drogarias**, nunca em camelôs, feiras, supermercados, lojas de conveniência, entre outros.



SUS

Na farmácia, havendo qualquer dúvida, peça orientações ao farmacêutico.

Ao receber o medicamento, confira se é de fato o que foi receitado:

✔ Na embalagem, observe a presença do número de registro, formado por 13 dígitos. O registro de medicamentos começa sempre com o número 1 e tem a seguinte característica: **Reg. MS 1-XXXX.YYYY.ZZZ-W**. Caso não tenha esta anotação na embalagem, o medicamento não deve ser adquirido.

✔ Todos os **medicamentos com tarja** (vermelha ou preta) na embalagem **devem sempre ser adquiridos mediante apresentação de receita**, pois são mais perigosos e podem causar danos à sua saúde. Por isso trazem a inscrição “VENDA SOB PRESCRIÇÃO MÉDICA”. Alguns desses medicamentos têm a retenção obrigatória da receita nas farmácias e nas drogarias, porque podem causar dependência física e/ou psíquica ou resistência microbiana, como no caso dos antibióticos.

✔ Observe a validade do medicamento na embalagem antes de adquiri-lo. **Não use medicamentos com prazo de validade vencido**, eles podem não fazer efeito ou ainda prejudicar a sua saúde.

✔ Não compre ou aceite medicamento que esteja com a **embalagem aberta/violada** ou amassada, com o lacre rompido ou que tenha rótulo que se solta facilmente, ou esteja apagado e borrado.

✔ Ao adquirir o medicamento em farmácias ou drogarias, **exija nota fiscal**. Ela é sua garantia contra qualquer problema que requeira a devolução ou a troca do produto.



Cuidados ao guardar

- ✔ Ao adquirir o medicamento, **solicite ao farmacêutico orientações** sobre como guardá-lo.
- ✔ **Leia as instruções na bula** e na embalagem com atenção. Elas devem orientar como guardar e conservar o medicamento.
- ✔ Os medicamentos devem sempre ser **protegidos da luz, da umidade e do calor**.
- ✔ Há **medicamentos que devem ser guardados em geladeira (medicamentos termolábeis)**. Nesse caso, devem ser guardados em caixa plástica fechada, na parte interna da geladeira (nunca na porta) para evitar variações de temperatura.
- ✔ **Não deixe os medicamentos no banheiro**, na cozinha ou no carro.
- ✔ Mantenha os medicamentos em **locais protegidos de insetos e roedores**, e longe de alimentos, de produtos químicos e de produtos para limpeza.



Cuidados ao guardar

☑ Os **medicamentos homeopáticos devem ser guardados longe de fontes de radiação** (eletromagnética, raios-X, celulares) e de odores fortes.

☑ **Mantenha os medicamentos em sua própria embalagem (caixa) e com a sua bula.** Não troque nem guarde a bula de um medicamento na caixa de outro.

☑ **Não amasse ou corte as cartelas dos medicamentos** para não perder suas informações ou mesmo dificultar sua identificação.

☑ **Não reutilize frascos ou recipientes vazios de medicamentos para outros fins** e nem use outros recipientes para guardar medicamentos.

⚠ **Atenção!**

Mantenha sempre os medicamentos fora do alcance de crianças e de animais.

Com esses cuidados, você não colocará em risco a qualidade do medicamento e evitará que ocorra problemas com você ou com outras pessoas, em especial as crianças, por erro no uso de medicamentos.





Importante lembrar:

Não use medicamentos indicados por outras pessoas, como amigos, vizinhos e parentes, mesmo que elas digam que tiveram os mesmos sintomas ou sinais que você. É preciso muito 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 saúde.

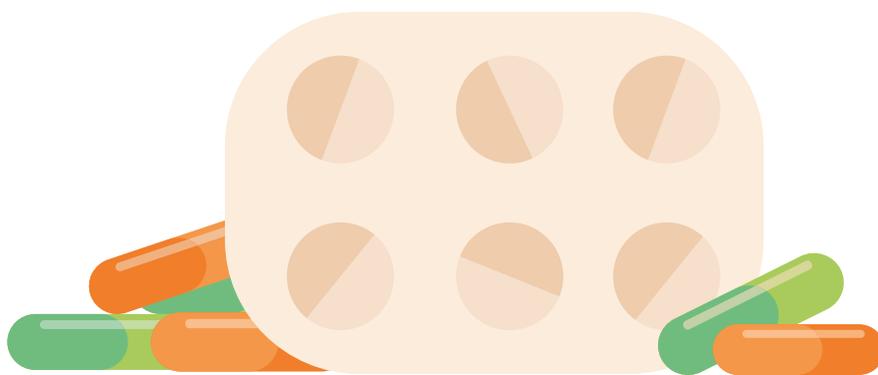
Qualquer que seja a doença, de longa duração ou passageira, o tratamento deve ser bem entendido pelo paciente, seu familiar ou cuidador, seguindo com rigor até o final, **de acordo com a receita e as orientações recebidas pelo profissional de saúde.**

Procure reconhecer bem os medicamentos que você usa ou vai usar!

- ✔ Leia com as recomendações da receita e da bula.
- ✔ Antes de começar a usar o medicamento, saiba para que ele serve.
- ✔ Nunca altere as doses prescritas ou pare um tratamento antes do tempo recomendado por conta própria.
- ✔ O alívio da dor ou o desaparecimento dos sintomas ou sinais não significa a cura da doença. A interrupção do tratamento antes do prazo informado na receita pode resultar em agravamento da doença.
- ✔ Leia a bula com atenção. Verifique se o medicamento é de uso interno (isto é, se é para tomar ou se são medicamentos injetáveis) ou de uso externo pomadas, cremes, supositório, solução (gotas) para uso nos olhos e ouvidos).
- ✔ Evite tomar seu medicamento quando você estiver deitado. Tome-o com um copo cheio de água (aproximadamente 200ml), nunca com refrigerante, chá, café ou bebida quente. Lembre que nem todo medicamento pode ser tomado com leite, sucos de frutas ou mesmo com alimentos.
- ✔ Os medicamentos homeopáticos devem ser tomados longe das refeições e da escovação dos dentes.
- ✔ Não abra cápsula, não quebre ou tente dividir comprimidos. Use sempre seus medicamentos conforme a receita, as informações da bula e as orientações do profissional da saúde.

Procure reconhecer bem os medicamentos que você usa ou vai usar!

- ✔ Use o medicamento somente durante o tempo recomendado, não interrompendo e nem prolongando o seu uso sem a devida orientação.
- ✔ Alguns medicamentos, após serem abertos ou preparados, têm sua validade diminuída. Por isso, é importante fechar bem a embalagem após seu uso.
- ✔ Jogue fora, em local apropriado, as “sobras” dos medicamentos líquidos tão logo o tratamento seja concluído, mesmo que ainda esteja dentro do prazo de validade. O ato de abrir/fechar o frasco ou recipiente a cada uso favorece a contaminação do produto, o que poderá causar danos à saúde se o medicamento voltar a ser utilizado.
- ✔ Caso observe algum sintoma indesejado, relate imediatamente ao profissional de saúde que lhe receitou o medicamento. Se desejar, você pode relatar esse problema para a Vigilância Sanitária, no local destinado a reações adversas por meio do site da Anvisa (link encurtado: t.ly/zqf8).
- ✔ Caso observe algo diferente no medicamento (cor e cheiro alterados, falta de algum comprimido na embalagem etc.) informe a Vigilância Sanitária local ou, se preferir, notifique à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) no local destinado à queixas técnicas (link encurtado: t.ly/2EiE).



Quando usar fitoterápicos

☑️ Assegure-se de que o produto tenha sido preparado e/ou produzido em farmácias ou em indústrias autorizadas, orientando-se com o farmacêutico.

☑️ Confira as condições da embalagem e se o rótulo contém o nome científico da espécie da planta, a concentração e o prazo de validade.

☑️ Procure sempre o profissional da saúde habilitado para obter orientações sobre o uso de plantas medicinais e fitoterápicos.

⚠️ **Atenção!**

Acreditar no ditado “se é natural, não faz mal” ou “se bem não faz, mal também não” pode ser perigoso, pois as plantas possuem várias substâncias que agem no corpo, promovendo ações que também podem ser tóxicas.



Grupos especiais e o uso de medicamentos

Gestantes e lactantes

Gestantes só devem utilizar medicamentos, (incluindo fitoterápicos e homeopáticos) sob prescrição de profissional habilitado, pois muitos deles podem ser prejudiciais à sua saúde e à saúde do bebê. Lembre-se de que muitos medicamentos usados pela mãe passam para o bebê através do leite materno, podendo causar problemas à criança.

Crianças

Nem todo medicamento para adultos pode ser utilizado por crianças. É importante orientar as crianças quanto ao perigo do uso de medicamentos e para a necessidade de perguntar a um adulto no caso de dúvida, evitando que possam confundir medicamentos com doces ou balas, por exemplo.



Grupos especiais e o uso de medicamentos

Idosos

Os medicamentos atuam de forma diferenciada nos idosos, aumentando os riscos de intoxicação e de efeitos indesejados. Preste atenção nas queixas e nos desconfortos, principalmente aquelas que são diferentes dos sintomas ou sinais da doença tratada.

Em pessoas idosas com problemas de visão e de memória, são frequentes as confusões com medicamentos, principalmente os que têm forma ou aspecto semelhante em embalagens parecidas. Ajude o idoso colocando informações sobre os medicamentos que ele está utilizando (as doses, os horários de administração e o modo de usar) em local visível, de maneira simples, clara e de fácil leitura.

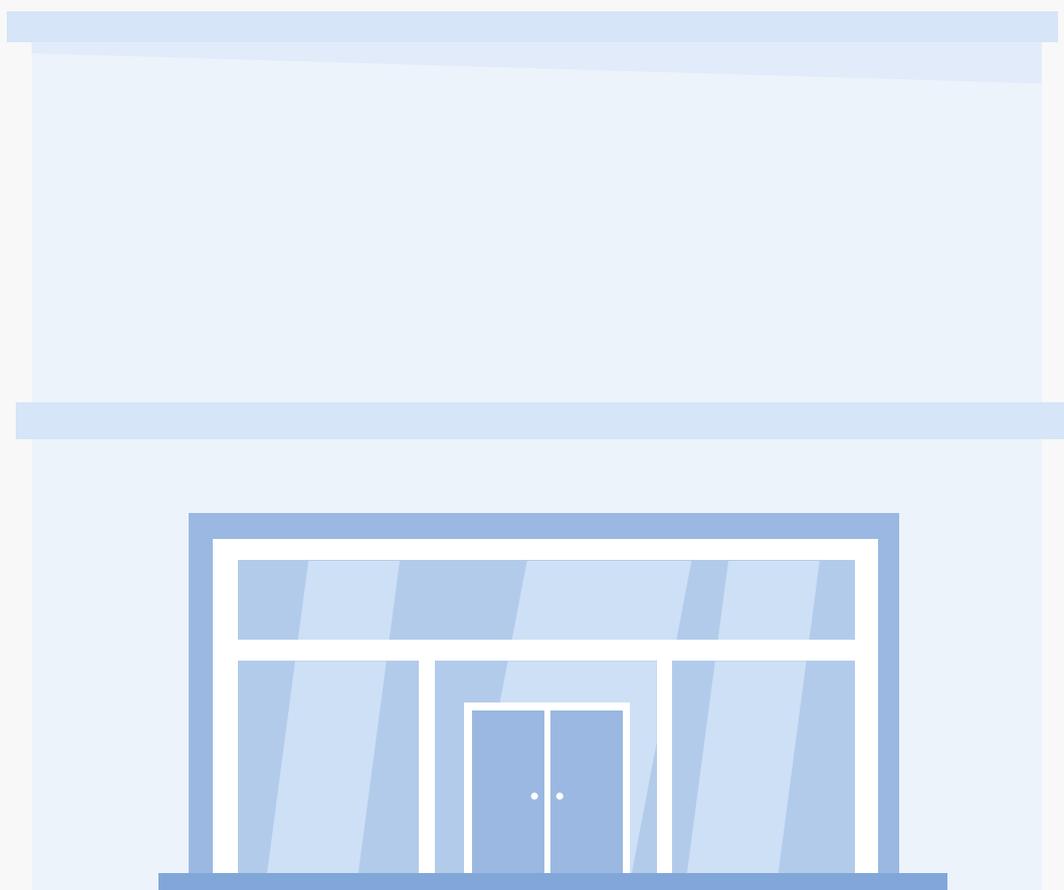


Você sabia?

Quando jogamos **medicamentos no lixo comum**, eles podem ser utilizados por pessoas que trabalham em lixões, **ocasionando intoxicações e até morte**.

Muitas vezes, após o uso, as pessoas jogam as sobras dos medicamentos no lixo comum, na pia ou no vaso sanitário. Isso é incorreto, pois os **resíduos de medicamentos podem contaminar o solo e a água** quando descartados no lixo ou na rede de esgoto comum.

Para jogar fora o medicamento, você deverá **encaminhá-lo para um posto de coleta**. Muitas farmácias e drogarias oferecem o serviço de coleta.



Agora que você já sabe mais sobre os medicamentos, que tal dividir essa sabedoria com seus parentes e amigos? E você pode começar emprestando esta cartilha a eles.

Parabéns pela leitura e muita saúde!





CEARÁ

GOVERNO DO ESTADO

SECRETARIA DA SAÚDE

www.saude.ce.gov.br

