



CARTILHA

DE ORIENTAÇÕES PARA USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS

Tangará da Serra - MT
2023

Unimed
Vale do Sepotuba

INTRODUÇÃO

Todos sabem que medicamento é coisa séria. Pensando nisso, resolvemos elaborar esta cartilha de auxílio. Nela você vai encontrar importantes orientações sobre como interagir com o seu médico, cirurgião-dentista (odontólogo), farmacêutico ou outro profissional da saúde sobre os cuidados ao adquirir, utilizar, guardar e descartar medicamentos, além de outras dicas muito importantes!

Antes de utilizar um medicamento, é importante **CONHECER** as indicações, formas de utilização e por quanto tempo ele deverá ser utilizado.



VOCÊ SABIA?

Existe diferença entre medicamento e remédio.

O **MEDICAMENTO**, é a forma farmacêutica acabada, contendo o princípio ativo ou fármaco, apresentado em variadas formas farmacêuticas: cápsula, líquido, comprimido etc.

O **REMÉDIO**, é qualquer recurso utilizado para promover a cura de uma doença ou o alívio de seus sintomas, não necessariamente com a utilização de um medicamento, por exemplo: repouso, psicoterapia, um preparado caseiro de plantas medicinais etc.





Vamos iniciar falando de algumas condutas importantes.

Essas ações trazem benefícios para à sua saúde e podem até mesmo reduzir a necessidade do uso de alguns medicamentos:

- Procure fazer uma alimentação balanceada e saudável, não consuma de forma excessiva sal, gorduras e açúcares;
- Mude hábitos! A atividade física é uma excelente aliada para uma vida saudável;
- Tenha uma boa noite de sono;
- Consuma água, preferencialmente 2 litros ao dia;
- Evite o excesso de bebidas alcóolicas;
- Não fume.

NA HORA DA CONSULTA

Este é um momento muito importante. Aproveite para tirar dúvidas com o seu médico, exponha as suas opiniões, queixas e dificuldades.

- Informe quais medicamentos está usando, inclusive se costuma fazer uso de chás a base de plantas medicinais, vitaminas, prescritas ou não;
- Se preferir faça uma anotação para não esquecer de nada;
- Informe se já teve alguma reação alérgica devido ao uso de algum medicamento, alimentos ou qualquer outra substância;
- Fale sobre as doenças que alguns membros de sua família apresentam (hipertensão, obesidade, diabetes, câncer, etc.);
- Informe se pretende engravidar;
- Se faz o uso de bebida alcóolica e/ou fuma, informe a frequência;
- Se você possui alguma dificuldade para leitura;

Essas informações são importantes, pois, ajudarão o profissional da saúde a decidir o melhor tratamento para você.

NA DROGARIA



Ao receber o medicamento solicitado na farmácia, verifique se é o mesmo prescrito pelo médico.

Na embalagem do medicamento deve conter o nº do registro do ministério da saúde, que é composto por 13 dígitos. O registro do medicamento começa sempre com o nº 1 e possui as seguintes características: Reg. MS 1-XXXX. YYYY.ZZZ-W. Caso na embalagem não tenha esta anotação, 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, pois podem causar dependência física e/ou psíquica ou são antibióticos.

Os medicamentos sem tarja vermelha ou preta na embalagem são considerados de venda livre ou isentos de prescrição.

NA DROGARIA



Mesmo assim, eles oferecem riscos e o seu uso deve ser orientado por um profissional da saúde.

Observe, na embalagem, a validade do medicamento 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.

Se após a aquisição do medicamento você ainda estiver com dúvida sobre como utilizar o medicamento, peça orientações ao farmacêutico.

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

CUIDADOS COM ARMAZENAMENTO

- Ao adquirir o medicamento, solicite orientações ao farmacêutico de como armazenar o medicamento;
- Leia atentamente as instruções contidas na embalagem, pois, alguns medicamentos precisam ser mantidos dentro da geladeira (termolábeis);
- Os medicamentos armazenados em geladeiras, devem ficar distantes dos alimentos e não devem ser congelados;
- Não armazene medicamentos em banheiros, cozinha ou carro;
- Altas temperaturas podem comprometer a estabilidade do medicamento, tornando-o inapropriado para consumo;
- Mantenha os medicamentos longe de insetos, alimentos, produtos químicos e de produtos para limpeza;
- Os medicamentos homeopáticos devem ser guardados longe de fontes de radiação (eletromagnética, celulares, raios - x) e de odores fortes;

CUIDADOS COM ARMAZENAMENTO

- Mantenha o medicamento dentro de sua embalagem original (caixa) e com a bula;
- 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;
- Não tome medicamentos sem o conhecimento de seu médico. Na maioria das vezes, o que é bom para o seu vizinho não será bom para você. Evite a automedicação;
- Higienize as mãos antes de administrar os medicamentos;
- Evite abrir cápsulas, ou faça somente quando for indicado;
- Sempre tome o medicamento com água. O uso de sucos, chás, leite, etc., podem interferir na eficácia do medicamento, causando assim, interações;
- Não interrompa o tratamento sem o conhecimento do seu médico.

USO RACIONAL

O uso racional de medicamentos, baseia-se em utilizar o medicamento necessário, na dose adequada, pelo tempo necessário de tratamento e ao menor custo.

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.

Doenças diferentes podem apresentar os mesmos sinais ou sintomas.

Utilizar os medicamentos dentro dos intervalos prescritos.

Caso você esqueça de tomar o medicamento, procure na bula uma orientação. Você também poderá entrar em contato com o médico ou farmacêutico.



USO RACIONAL

Ao utilizar medicamentos fitoterápicos, assegure-se que o produto tenha sido preparado e/ou fabricado por farmácias ou indústrias autorizadas pela ANVISA, converse com o farmacêutico.

Atenção! Não é porque o produto é natural que não faz mal. As plantas são constituídas por diversas substâncias, que podem interagir entre si ou com algum outro medicamento que você já está fazendo uso, além de promover toxicidade ao paciente.

Use o medicamento somente durante o tempo recomendado, não interrompendo e nem prolongando o seu uso sem a devida orientação.



GRUPOS ESPECIAIS



Gestantes e Lactantes

Gestantes só devem utilizar medicamentos (alopáticos, homeopáticos, fitoterápicos), quando forem prescritos por profissional habilitado. Pois, muitos deles podem prejudicar à sua saúde e à saúde do bebê.

Os medicamentos usados pela mãe passam para o bebê através do leite materno, podendo assim, causar problemas à criança.



Crianças

Cuidado! Nem todo o medicamento utilizado em adultos, pode ser consumido por crianças. Não deixar medicamentos ao alcance das crianças.

GRUPOS ESPECIAIS

Idosos

Os medicamentos atuam de forma diferenciada em idosos, aumentando os riscos de intoxicação e efeitos indesejados.

Em pacientes idosos que possuem problema de visão ou esquecimento, é comum as confusões, principalmente por que alguns medicamentos são parecidos.

Ajude o idoso, colocando informações que o ajude a lembrar de tomar o medicamento no horário correto e na dosagem correta.



DESCARTE CONSCIENTE

Quando descartamos os medicamentos no lixo convencional, eles podem ser utilizados por pessoas que trabalham em lixões, ocasionando problemas graves como intoxicações a até a morte.

Os medicamentos não devem ser descartados em pias, vaso sanitário ou lixo convencional. Pois, desta forma podem contaminar o solo a água quando descartados no lixo ou rede de esgoto comum.

Encaminhe os medicamentos vencidos ou as sobras de medicamentos a um ponto de coleta. Muitas farmácias e drogarias oferecem o serviço de coleta.

Seringas e agulhas, devem ser acondicionadas em garrafas de leite ou garrafas *pet*, e posteriormente encaminhadas aos pontos de coletas.



Você sabe o que é **LOGÍSTICA REVERSA DE MEDICAMENTOS?**

A logística reversa propõe restituir ao setor empresarial resíduos de medicamentos para destinação final ambientalmente segura, contribuindo assim, para a educação ambiental da população e para a preservação ambiental.





Referências:

<https://www.febrifar.com.br/entenda-logistica-reversa-de-medicamentos/>

<https://revista.feb.unesp.br/index.php/gepros/article/viewFile/1255/668>

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_promocao_uso_racional_medicamentos.pdf