

# Uso racional de medicamentos e polifarmácia

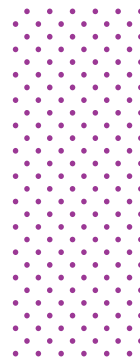
Uma dose de consciência!



Leia e cuide-se!

**Unimed**   
Casavel

# O que é o uso racional de medicamentos?



De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), entende-se que há uso racional quando pacientes recebem medicamentos para suas condições clínicas em doses adequadas às necessidades individuais, por um período adequado e ao menor custo para si e para a comunidade.

## Cuidados durante o tratamento medicamentoso:



Com medicamento não se brinca. Por isso, não consuma sem o conhecimento do seu médico. Se usado irracionalmente, o medicamento pode causar sérios danos à saúde.



Pergunte ao médico ou ao farmacêutico como utilizar corretamente o medicamento: como preparar, como tomar, quantas vezes por dia e por quanto tempo o medicamento deverá ser utilizado.



Relate ao farmacêutico qualquer problema verificado ao utilizar o medicamento.



Para evitar confusões, procure fazer uma lista com os nomes dos medicamentos, quanto e com que frequência devem ser tomados.



Ao retornar ao médico, leve sempre todas as receitas em uso e conte a ele quais medicamentos você faz uso por automedicação.

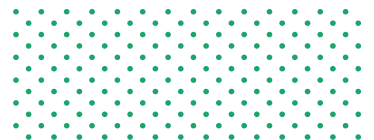
## Armazenamento adequado dos medicamentos:



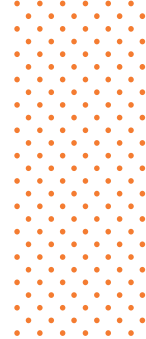
- Evite deixar seu medicamento em contato direto com a luz do sol.
- Guarde o medicamento em embalagens originais e em ambientes secos e frescos. Evite guardar no banheiro (devido à umidade) ou na cozinha (devido ao calor).
- Alguns medicamentos precisam ficar na geladeira, mas nunca devem ser colocados no congelador ou freezer.
- Guarde os medicamentos em local seguro, fora do alcance de crianças e dos animais domésticos.

# Como saber se você é um paciente *Polifarmácia?*

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), polifarmácia é quando um paciente faz o uso rotineiro e contínuo de cinco medicamentos ou mais por dia.



# Tomar medicamento por conta própria coloca em risco sua saúde.



Todo medicamento pode causar efeitos indesejáveis graves, a exemplo de reações alérgicas, problemas no estômago e hemorragias, dependendo da resposta do organismo. O uso incorreto de medicamento pode atrasar o reconhecimento das doenças ou até mesmo agravá-las.

## **Evite ser um paciente de polifarmácia e reduza os riscos ao máximo:**



- Mantenha uma lista atualizada com todas as medicações.
- Sempre que for ao médico, mostre a lista de medicamentos e peça que ele verifique se há necessidade de continuar com todas as medicações.
- Informe seu médico se estiver sofrendo de algum efeito adverso.
- Consulte um farmacêutico sobre o uso de todos os seus medicamentos e possíveis efeitos adversos.
- Tenha hábitos saudáveis.
- Exercite-se.
- Alimente-se bem.
- Beba muita água.
- Tenha equilíbrio entre trabalho e descanso.
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas.
- Não fume.

*Importante!* 

*Procure sempre  
a **orientação** do  
farmacêutico!*



**Aponte a câmera do seu  
celular e fale conosco!**



Versão atualizada • Fevereiro/2024

ANS - nº 370070

**Av.** Tancredo Neves, 1189 – Centro • CEP: 85802-226 – Cascavel/PR

**Fone • WhatsApp** (45) 3038-8989 | **SAC** 0800 041 4554 | **Deficientes auditivos** 0800 642 2009