

ESPAÇO
VIVER BEM

Unimed 
Circuito das Águas

CARTILHA

DE PROMOÇÃO
AO USO RACIONAL DE
MEDICAMENTOS

1ª EDIÇÃO – 2020



ELABORAÇÃO, DIVULGAÇÃO E INFORMAÇÕES:

Núcleo de Atenção Integral à Saúde- Unimed Circuito das Águas - Assistência Farmacêutica

FARMACÊUTICA:

Laiza Maíra Camargo Campos, especialista em farmacologia e Farmácia Clínica Hospitalar CRF-MG: 26.706

SUPERVISÃO GERAL:

Musse José Matuck, Superintendente CRM-MG: 36255

COORDENAÇÃO:

Alex Ribeiro Pinto, coordenador do Espaço Viver Bem, Médico da família CRM-MG:49.753

Jamille da Silva Carvalho, gestora Núcleo de Atenção Integral à Saúde, COREN:520.112

COLABORAÇÃO:

Mônica Fernandes, Jornalista.

EDITORA RESPONSÁVEL:

Rauze

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte. A cartilha pode ser acessada, na íntegra, no portal Unimed: unimedcircuito.coop.br

FICHA CATALOGRÁFICA

Brasil. Núcleo de Atenção Integral à Saúde. Unimed Circuito das Águas. Departamento de Assistência Farmacêutica. Cartilha para a promoção do uso racional de medicamentos.

1. Assistência farmacêutica.
2. Uso racional de medicamentos.
3. Política Nacional de Assistência Farmacêutica.

DÚVIDAS SOBRE O MANEJO DOS MEDICAMENTOS?

Segue a cartilha para informações importantes sobre o uso, armazenamento, descarte dos medicamentos, e cuidados básicos com a saúde.

BOA LEITURA!



INTRODUÇÃO

Todos sabem que medicamento é coisa séria e que, se tomados de forma incorreta, podem trazer prejuízos ao organismo. Diante disso, fizemos esta cartilha com informações importantes e orientações sobre uso, armazenamento, descarte e sobre cuidados básicos importantes para você.

Ao utilizar um medicamento é importante ter **CONHECIMENTO** para quê ele é indicado, como administrá-lo, duração de tratamento, e como descartá-lo.



VOCÊ SABIA?

MEDICAMENTO X REMÉDIO:

Medicamento é um produto que foi desenvolvido por uma indústria farmacêutica e que cumpriu todas as exigências legais definidas por órgãos regulatórios (Anvisa). Os efeitos são conhecidos e foram comprovados cientificamente por inúmeros testes.

Remédios são métodos ou cuidados terapêuticos que ajudam a aliviar desconfortos, mas que não passaram pelas etapas que um medicamento passa para ser liberado, são considerados remédios, mas não medicamentos.

Em resumo: Todo medicamento é um remédio, mas remédio nem sempre é um medicamento.

Vamos iniciar falando de algumas condutas importantes. Essas ações trazem um benefício geral à sua saúde e podem até mesmo reduzir a necessidade do uso de medicamentos:



Procure fazer uma alimentação balanceada e saudável, sem excesso de sal, gorduras e açúcar;



Mude hábitos! Pratique atividades físicas;



Descanse! Tenha uma boa noite de sono;



Consuma água, de preferência 2 litros por dia;



Evite excesso de bebidas alcoólicas;



Não Fume.



NA HORA DA CONSULTA:

Aproveite este momento de interação com seu médico, exponha ao máximo suas queixas, dúvidas e dificuldades.

- Informe sobre os medicamentos (incluindo fitoterápicos e homeopáticos), chás, vitaminas 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, falta de ar etc.).
- Se você apresenta alergia a alguma substância, diga ao seu médico.
- Liste os nomes dos medicamentos que você utiliza.
- 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.
- Se você apresenta dificuldade de ingerir algum medicamento, explique ao seu médico.
- Em caso de problemas de memória, vá acompanhado(a).
- Informe sobre sua situação financeira, para um melhor tratamento custo-benefício.
- Não saia com dúvidas, releia a prescrição médica junto ao seu médico.
- Não deixe de informar se você tem alguma dificuldade para leitura.

Essas informações ajudarão o profissional a avaliar e estabelecer um tratamento adequado ao seu caso.



NA DROGARIA



- Ao receber o medicamento, confira se é de fato o que foi receitado.
- Na embalagem, você deve observar 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 a embalagem não contenha 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, porque 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. 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.
- 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.

ATENÇÃO: CUIDADO a internet se transformou no principal veículo de comércio de medicamentos falsificados no mundo todo. Nem sempre o medicamento encomendado é o que você recebe e o efeito que ele terá sobre o organismo é imprevisível. Evite comprar medicamentos fora da farmácia.

CUIDADOS COM O ARMAZENAMENTO

- Ao adquirir o medicamento, solicite ao farmacêutico orientações sobre como guardá-lo.
- Leia as instruções na bula e na embalagem com atenção.
- 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, jamais próximos do congelador e 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.
- 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.

ATENÇÃO: Não corte ou rasgue as cartelas dos medicamentos, blisters, embalagens, para não perder suas informações, dificultando assim sua identificação podendo ocorrer a administração de medicamentos trocados.



USO RACIONAL

- Só use medicamentos sob orientação médica. Se o medicamento é bom para seu amigo, vizinho ou parente não significa que será bom para você!
- Administre os medicamentos sempre com as mãos limpas.
- Evite abrir cápsulas, ou faça somente quando indicada pelo fabricante.
- Posso tomar com leite? O medicamento foi estudado para ser administrado (tomado) com água. Alguns medicamentos nem fazem efeito se forem tomados com leite. Assim, água é sempre a melhor escolha.
- Administrar os medicamentos nos horários estabelecidos em prescrição.
- E se esquecer??? Isto vai depender de cada medicamento. No caso de medicamentos controlados o horário é muito importante. Antes de tudo, procure na bula alguma orientação sobre o que fazer se esquecer de tomar uma dose. Em geral, tome o medicamento assim que lembrar, principalmente se tiver passado pouco tempo do horário. A próxima dose deverá ser tomada no horário normal (aquele que tomaria se não tivesse esquecido). Caso já esteja perto da próxima dose, não dobre a quantidade de medicamento. Apenas tome a dose no horário, sem tomar a que esqueceu.

Siga o tratamento pelo tempo recomendado pelo médico pois interromper o tratamento pode fazer com que a doença volte mais forte.



GRUPOS ESPECIAIS

CRIANÇA

Nem todo medicamento para adultos pode ser utilizado por crianças. É importante orientar as crianças quanto ao perigo do uso de medicamentos que só podem ser administrados por um adulto.

Mantenha os medicamentos longe do alcance de crianças. Evite falar para as crianças que o medicamento é doce e faz crescer, isso faz promover a automedicação futura.



IDOSO

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.



DESCARTE CONSCIENTE

- Não descarte medicamentos em lixo comum.
- Não despeje medicamentos em rios, solos.
- Caixas, bulas, cartelas de alumínio e plástico são materiais recicláveis. Esses, sim, podem ser destinados à coleta seletiva, desde que separados dos medicamento.
- Busque um local para o descarte adequado dos medicamentos ou procure uma Unidade Básica de Saúde ou entre em contato com a prefeitura da sua cidade. As drogarias da Unimed Circuito das Águas possuem coletores para o descarte de medicamentos e suas embalagens, mas as farmácias não são obrigadas por lei a recolher medicamentos da população. Quando o fazem, é de forma voluntária.
- O que acontece ao jogar o Medicamento no lixo, na pia ou no vaso sanitário? Os medicamentos contêm substâncias químicas, que acabam contaminando a água dos rios e poluindo o meio ambiente.



LOGÍSTICA REVERSA ENTENDA

A logística reversa de resíduos de medicamentos é uma proposta que tem sido debatida entre os vários setores, incluindo o Conselho Federal de Farmácia, ANVISA e o Ministério do Meio Ambiente, com objetivo de criar mecanismos para que o usuário de medicamentos possa devolver aos fabricantes os produtos vencidos ou em desuso, evitando prejuízos ao meio ambiente e à saúde da população.



Unimed
Circuito das Águas

REFERÊNCIA:

Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_promocao_uso_racional_medicamentos.pdf
<https://www.crfmg.org.br/farmaciarevista/58/Programa-estimula-a-coleta-e-o-descarte-corretos-de-medicamentos>