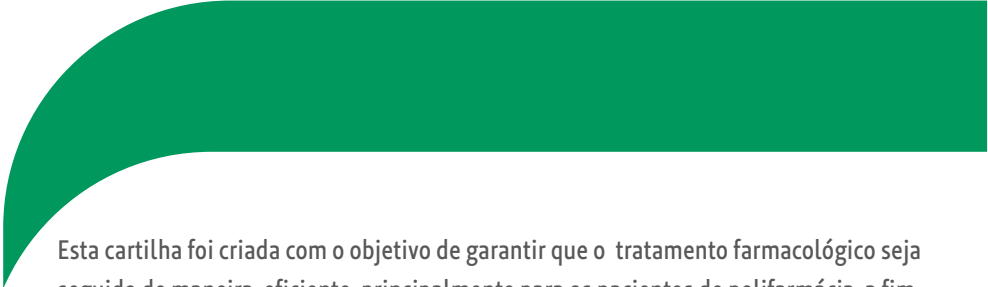


CARTILHA PARA A PROMOÇÃO DO USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS



Unimed 
Marília



Esta cartilha foi criada com o objetivo de garantir que o tratamento farmacológico seja seguido de maneira eficiente, principalmente para os pacientes de polifarmácia, a fim de orientar sobre os cuidados ao utilizar, armazenar e descartar os medicamentos. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), polifarmácia é uso rotineiro e concomitante de quatro ou mais medicamentos (com ou sem prescrição médica) por um paciente. “O uso racional de medicamentos parte do princípio que o paciente recebe o medicamento apropriado para suas necessidades clínicas, nas doses individualmente requeridas para um adequado período de tempo e a um baixo custo para ele e sua comunidade.”

NA HORA DA CONSULTA

O tratamento farmacológico se inicia na consulta médica, por isso, esse momento é muito importante.

- 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.
- O que fazer se tomar uma dose exagerada, se trocar o medicamento ou se esquecer de usá-lo no horário previsto

APROVEITE A OPORTUNIDADE!

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.
- Por quanto tempo deve usar o medicamento.
- Quais são os horários para utilizá-los.
- Como tomar? Com alimentos ou não, antes ou depois das refeições, etc.


LEMBRE-SE:

**- Não deixe de informar se você tem alguma dificuldade para leitura
- Pergunte sobre o que pode acontecer se você misturar com outros medicamentos ou até mesmo com alimentos, bebidas alcoólicas, cigarro e similares, ou se tomar banho de sol**

ARMAZENAMENTO ADEQUADO

Para garantir a integridade do medicamento e manutenção de sua eficácia, algumas orientações são importantes:

- Guardar em local protegido do calor, umidade e incidência direta de luz;
- Manter em sua embalagem original;
- Respeitar a temperatura de conservação indicada na bula ou embalagem;
- Guardar longe dos alimentos e produtos de limpeza, uma vez que podem ser confundidos com balas, por exemplo, ou contaminados por outros produtos causando intoxicações;
- Para aqueles que exigem refrigeração, também conhecidos como termolábeis, o local ideal para armazenamento é na parte central da geladeira. Evite contato direto com alimentos.
- Guardar medicamentos de uso contínuo separados daqueles de uso esporádico, para evitar trocas na administração;

- 
- Manter fora do alcance de crianças e animais domésticos;
 - Tabelas, despertadores, etiquetas e caixas para organização dos medicamentos são úteis para administração correta.

ATITUDES QUE COMPROMETEM O ARMAZENAMENTO CORRETO DE MEDICAMENTOS:

- Retirada da embalagem original do produto expõe o mesmo a danos provocados pelo ambiente e também dificulta a sua identificação, pois o nome, lote e validade não ficam visíveis;
- Armazenamento de diversos medicamentos em um único frasco, podendo causar troca na administração, bem como compromete características físicas diante do choque entre eles;
- Reaproveitamento de frascos de medicamentos para outros fins podendo causar intoxicações;
- Guarda de medicamentos termolábeis na porta da geladeira, onde ocorre oscilação de temperatura, ou próximos ao congelador, podendo congelá-los;
- Transporte de medicamento termolábil em contato direto com o gelo, expondo o produto ao risco de congelamento;
- Armazenamento na cozinha ou banheiro, ambientes com calor e umidades evidentes;
- Depósito de medicamentos no interior de veículos, expondo-os a elevadas temperaturas e ao risco de fragmentação

ANTES DE ADMINISTRAR SEU MEDICAMENTO, OBSERVE:

- Coloração, aparência e odor: alterações destas características podem evidenciar deterioração do medicamento que possivelmente foi exposto a condições inadequadas de armazenamento, comprometendo assim sua eficácia e podendo desencadear até mesmo intoxicações.

ADMINISTRAÇÃO ADEQUADA

- O alívio da dor ou o desaparecimento dos sintomas ou sinais são significativos para a cura da doença. A interrupção do tratamento antes do prazo informado na receita pode resultar em agravamento da doença;
- Verifique se o medicamento é de uso oral, no caso dos comprimidos, cápsulas, xaropes, supositórios e gotas orais. Ou se são de uso tópico, pomadas, cremes, 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 cápsulas, não quebre ou tente dividir comprimidos. Use sempre seus medicamentos conforme a receita, as informações da bula e as orientações do profissional da Saúde.

SINTOMA INDESEJADO?

Caso seja observado algum sintoma indesejado, relate ao profissional farmacêutico, médico ou coach

DESCARTE CORRETO DE MEDICAMENTOS

- O descarte de medicamentos deve ser realizado de maneira consciente, e em local apropriado.
- Existem postos de coleta para recolhimento e posterior descarte dos medicamentos e insumos, estes podem estar em farmácias privadas e postos de saúde.
- Os pacientes Unimed Uberaba poderão trazer as Unidades de atendimento os medicamentos vencidos, insumos utilizados para que sejam descartados da forma adequada.
- Nunca jogue os medicamentos no lixo comum e/ou rede de esgoto.
- Os medicamentos e insumos descartados corretamente têm como destino final a incineração ou o depósito em aterros industriais.



IMPORTANTE

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.

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.



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

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 e 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.

COMO SABER SE VOCÊ É UM PACIENTE POLIFARMÁCIA?

Pela manhã, um comprimido para controlar as crises de enxaqueca. Ao meio-dia, o medicamento para regular os níveis de colesterol. À noite, dois comprimidos: um para a pressão arterial e outro para a ansiedade. Essa rotina repetida de pelo menos quatro medicamentos por dia já caracteriza um paciente polifarmácia.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a situação de polifarmácia é mais frequente em doentes crônicos e/ou idosos, mas pode ser identificada em qualquer idade, pois diz respeito ao uso rotineiro de quatro ou mais medicamentos ao mesmo tempo (com ou sem indicação médica).



SEGURANÇA

Desde que prescrita e dosada por médicos, a polifarmácia é segura, a exemplo do tratamento múltiplo feito a pacientes idosos, frequentemente, têm várias condições a serem controladas. Nesses casos, o médico calcula os efeitos e as possíveis interações entre os medicamentos para os benefícios sejam superiores aos riscos.

RISCOS

A sociedade médica vem alertando para o uso excessivo de fármacos sem indicação. São pacientes que acrescentam medicamentos de venda livre por conta própria (normalmente estimulados por propagandas, conselhos de amigos/parentes ou por uma falsa expectativa).

PAÍS DE EXCESSOS

Estima-se que 23% da população brasileira consuma 60% do total de medicamentos produzidos no país.

Conforme estudo realizado na cidade de São Paulo- SP, 84% dos idosos usam vários medicamentos por dia (com ou sem indicação). A pesquisa identificou pacientes com “mania de medicamentos”, caso de um senhor de 70 anos que consumia mais de 30 produtos aleatoriamente.

De acordo com outro estudo, desta vez realizado por pesquisadores da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), quase 10% de toda a população brasileira (independentemente da idade) está na situação de polifarmácia, especialmente nas regiões Sul e Sudeste do Brasil.



SIGA AS ORIENTAÇÕES MÉDICAS

O uso indiscriminado da polifarmácia pode aumentar a necessidade de cuidados com o paciente, a exemplo de uma demanda maior por consultas, exames e até mesmo internações, o que eleva os gastos para a família.

Em caso de dúvidas, procure sempre o seu médico ou conte com as orientações de um farmacêutico.

0800 201 2500

Unimed 
Marília

ANS - nº 33.610-6

JAN/2023