

# Cartilha

# **Adesão**

# **Medicamentosa**

ANS - n.º 32025-1



## QUALIDADE DE VIDA

Bem-estar físico;  
Bem-estar mental, psicológico e emocional;  
Ter um nível de independência como cuidar de si mesmo;  
Manter relacionamentos sociais, como família e amigos;  
Saúde;  
Educação;  
Espiritualidade, religião e crenças pessoais.



## HÁBITOS SAUDÁVEIS

Ter uma alimentação equilibrada  
Praticar exercícios  
Reduzir o consumo de álcool e outras drogas  
Manter relacionamentos saudáveis  
Cuidar da sexualidade  
Tirar um tempo para o lazer  
Hábitos que façam você se sentir bem  
Ter um bom estilo de vida

## QUAL A IMPORTÂNCIA DO TRATAMENTO PARA MINHA SAÚDE?

O tratamento é muito mais do que apenas o uso dos medicamentos. Deve ser interpretado como um conjunto de atividades em prol da sua saúde e seu bem-estar, juntamente com a equipe que o acompanha. É o desejo de se cuidar.

### ENTENDER / CONCORDAR / SEGUIR

**Orientações e prescrições combinadas com seu médico e equipe**

*Tomar os medicamentos diariamente conforme recomendação do médico é tão importante quanto à adoção de hábitos saudáveis.*

# QUER PERMANECER COM A MENTE SÃ?



## **Importante**

Conhecer e compreender o que é a doença e o seu tratamento, retirando dúvidas sempre que tiver com sua equipe de profissionais de saúde.

Conhecer os seus medicamentos e saber se podem ou não serem ingeridos com a alimentação. Enquanto alguns necessitam de serem ingeridos com a alimentação, outros não.

Tome os remédios prescritos no horário e dosagem correta, previamente combinadas com seu médico, ou seja, encaixe o horário de tomada dos seus medicamentos na sua rotina diária.

**Tão preocupante quanto não saber, é saber errado!**

## **Mas e os efeitos colaterais, como faço?**

Ter efeitos colaterais a um medicamento é desenvolver qualquer reação indesejável ao fazer uso de um remédio.

- A primeira atitude é consultar a sua equipe de referência, conversar com os profissionais que te acompanham.
- O tratamento não deve ser interrompido sem o conhecimento do seu médico;
- Evitar o uso de medicamentos por conta própria para diminuir os efeitos colaterais;
- Interromper de vez o tratamento não é o ideal.

## DICAS E ORIENTAÇÕES IMPORTANTES:

- Tome medicamentos em horários pré-determinados (ROTINA).
- Use alarmes, despertadores e celulares, programando-os para os horários desejados.
- Use caixinhas porta-pílulas para organizar as doses diárias ou de um período determinado (uma ou mais semanas), para viagens e passeios.
- Verifique a forma de armazenagem dos medicamentos. Alguns medicamentos estragam se não armazenados corretamente. Temperaturas muito baixas ou quentes podem estragar alguns remédios. Manter nos blisters.
- Adote diários, cadernos, calendários ou agendas comuns para você anotar os dias que tomou os medicamentos. A auto-observação da adesão é muito importante.
- Participe de atividades de grupo que podem te auxiliar na busca de informações, reflexões e suporte necessários sobre seu tratamento, dificuldades e busca de soluções para as dificuldades;
- Busque sempre ter vínculo com a equipe de saúde, pois eles podem te ajudar a ter condutas mais adequadas na resolução de situações que atrapalhem sua adesão como efeitos colaterais, problemas emocionais, depressão, e outras dificuldades que podem trazer prejuízos à sua saúde.

