

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 blísters.
- 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.

