



AUTOMEDICAÇÃO COM AINES

A presente cartilha foi desenvolvida pela turma de Biomedicina (2023) da Universidade do Estado do Pará, com objetivo de fomentar o conhecimento e levar orientações para a população, por meio de linguagem simples e didática, sob orientação dos professores:

BRUNO GONÇALVES PINHEIRO

Farmacêutico, com habilitação em Bioquímica pela UFPA, especialista em Farmacologia Clínica pela UNINTER-PR, Mestre em Ciências Farmacêuticas, Doutor em Neurociências e Biologia Celular pela UFPA. Possui experiência com avaliação toxicológica de produtos naturais, neurotoxicologia ambiental, neurofarmacologia, entre outros.

PRISCILA XAVIER DE ARAÚJO

Farmacêutica, especialista em Farmácia Magistral, Mestre em Farmacologia pela USP, Doutora em Farmacologia pela UNIFESP. Atualmente é professora de Farmacologia na Universidade do Estado Pará.



ORIENTADORES:

BRUNO GONÇALVES PINHEIRO

PRISCILA XAVIER DE ARAÚJO

PRODUTORES:

ALEXANDRE MOTTA DA SILVA

ALEXIA VICTORIA NASCIMENTO DE SOUZA LEÃO

ANSELMO GUEDES SILVA NETO

ARTHUR GONÇALVES GARCIA

CAMILLE MASSENA DE SOUSA

GABRIELA DA SILVA RODRIGUES

LEANDRA FELIZ SANTOS

MOINÃ RITTER SIMÕES

PEDRO LUCAS PADILHA BATISTA

RAFAEL DA SILVA MENDONÇA

RAYANE ISABELLE DOS SANTOS DA SILVA

REBECA MACIEL DANTAS SILVA

SAULLO DA SILVA SOARES

SUZANA NASCIMENTO MENEZES

THAIS GOMES FARIAS

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Automedicação com AINEs [livro eletrônico] /
[orientadores Bruno Gonçalves Pinheiro,
Priscila Xavier de Araújo]. -- Belém, PA :
Ed. dos Autores, 2024.
PDF

Vários produtores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-01-24427-3

1. Anti-inflamatórios não esteróides (Aines)
2. Farmacologia 3. Medicamentos - Administração
4. Medicamentos - Dosagem 5. Medicamentos -
Efeitos fisiológicos I. Pinheiro, Bruno Gonçalves.
II. Araújo, Priscila Xavier de.

24-240737

CDD-615.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Medicamentos : Farmacologia 615.1

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Esta obra está licenciada sob a licença Creative
Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

É permitida a reprodução, adaptação e distribuição
deste material, desde que seja atribuída a autoria

© 2024 – Autores.

Para ver uma cópia desta licença, visite:
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Créditos gráficos:

As ilustrações e a diagramação desta cartilha
foram desenvolvidas com o uso da plataforma
Canva, por meio de recursos licenciados, em
conformidade com os termos da licença paga da
plataforma.

SUMÁRIO

<u>Introdução aos AINES</u>	6
<u>Riscos da automedicação</u>	19
<u>Sinais de abuso e dependência</u>	31
<u>Boas práticas de uso</u>	42
<u>Alternativas e Medidas Preventivas</u>	52

Capítulo 1

Introdução aos AINES



Sumário

- **O que são AINES?**

- **Exemplos de AINES**

- **Mecanismo de ação**

- **Como chegar até o local que precisa para fazer efeito?**

- **Uso terapêutico dos AINES**



Afinal, o
que são os
AINE's?

AINE = Anti-inflamatório não esteroideal

Correspondem a uma classe
de medicamentos mais
prescrita no mundo usados
para dor (analgésico) , reduzir
inflamação (anti-inflamatório) e
diminuir a febre (antipirético).

Alguns dos AINES mais comuns:



- Ibuprofeno
- AAS
- Naproxeno
- Diclofenaco
- Paracetamol
- Cetoprofeno



Mecanismo de ação

A sua principal função é inibir a síntese de prostaglandinas, que são sinais químicos celulares em resposta a um trauma, que desencadeiam uma inflamação.

Isso ocorre mediante a inibição de duas enzimas:



COX-1



COX-2

COX = Ciclooxygenase*



Mecanismo de ação

COX-1



Chamada também de constitutiva.



O que a COX-1 faz?

Ela é responsável por produzir a homeostasia, ou seja, o equilíbrio das diversas funções e composições químicas do organismo, catalisando fenômenos fisiológicos. Além disso aumenta a produção de:



Prostaglandinas



Prostaciclina



Tromboxanos



Mecanismo de ação

COX-2



Chamada também de indutiva.



O que a COX-2 faz?

Corresponde a fração de enzimas que são originadas devido a um processo inflamatório de forma patológica, e são expressas por células como monócitos e macrófagos.



Como chegam até onde precisam para fazer efeito?



A farmacocinética refere-se ao destino dos fármacos no organismo após a sua administração. Envolve os seguintes processos:

- 1) **Absorção:** entrada do fármaco na corrente sanguínea.
- 2) **Distribuição:** disseminação do fármaco pelos tecidos e fluidos corporais.
- 3) **Metabolismo:** transformação química do fármaco em metabólitos mais solúveis.
- 4) **Excreção:** remoção do fármaco ou seus metabólitos do organismo.



Como chegam até onde precisam para fazer efeito?

É de extrema importância devido às características únicas desses medicamentos e à necessidade de otimizar sua eficácia terapêutica, minimizando os riscos de efeitos adversos.

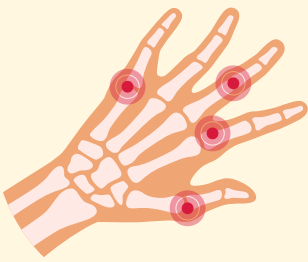
- **Absorção:** acontece de forma oral.
- **Distribuição:** quando no sangue se ligam a albumina plasmática.
- **Metabolismo:** a metabolização ocorre no fígados pelas enzimas P450 (das famílias CYP3A ou CYP2C)
- **Excreção:** a mais importante é a via renal, apesar de quase todos os AINES sofrerem excreção biliar e reabsorção via circulação entero-hepática.



Uso terapêutico dos AINES



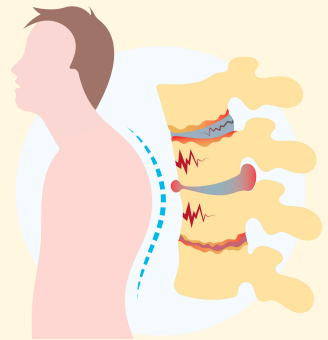
São úteis em manifestações sintomáticas musculoesqueléticas, em pacientes com:



**artrite
reumatóide**



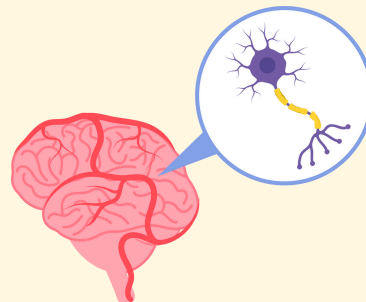
**Lúpus eritematoso
sistêmico**



**Espondilite
anquilosante**



Polimiosite



**Esclerose sistêmica
progressiva**



Uso terapêutico dos AINES



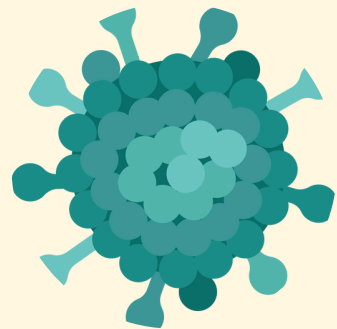
Na infância e adolescência as indicações mais comuns são:



Febre



**Dores
crônicas e
agudas**



Infecções

O ácido acetilsalicílico, naproxemo, ibuprofeno e tolmetina são os únicos aprovados pela “Food and Drug Administration” (FDA) na uso na faixa etária.



Uso terapêutico dos AINES



Em idosos, o uso de AINE deve ser considerado com cautela, visto o aumento do risco de sangramento gastrointestinal e perfuração, manifestações que podem ser fatais.

Para gestantes, se forem muito necessários, utiliza-se o ácido acetilsalicílico em baixas doses por ser provavelmente o mais seguro, pois não se associa a efeitos teratogênicos em humanos. Todavia, deve ser suspenso antes do tempo previsto para o parto a fim de evitar complicações



Referências Bibliográficas

- KATZUNG, B. G.; TREVOR, A. J. **Basic & Farmacologia Clínica**. 14º ed. McGraw-Hill Education; 2017.
- RANG, H. P.; DALE, M. M.; Ritter, J. M.; MOORE, P. K. **Farmacologia Básica e Clínica**. 9. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2016.
- RANG, H. P.; DALE M. M.; RITTER J. M.; FLOWER R. J. **Rang & Dale's Farmacologia**. 9º ed. Elsevier; 2019.
- SANDOVAL, Alline Corrêia et al. O uso envolvido de anti-inflamatórios não esteroidais (AINES). **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 2, pág. 165-176, 2017.
- SILVA, J. M.; MENDONÇA, P. P.; PARTATA, A. K. Anti-inflamatórios não-esteróides e suas propriedades gerais. **Rev Cient ITPAC** [Internet], v. 7, n. 4, p. 5-12, 2014.
- SILVERTHORN, Dee Unglaub. **Tratado de fisiologia**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.

Capítulo 2

Riscos da automedicação



Sumário

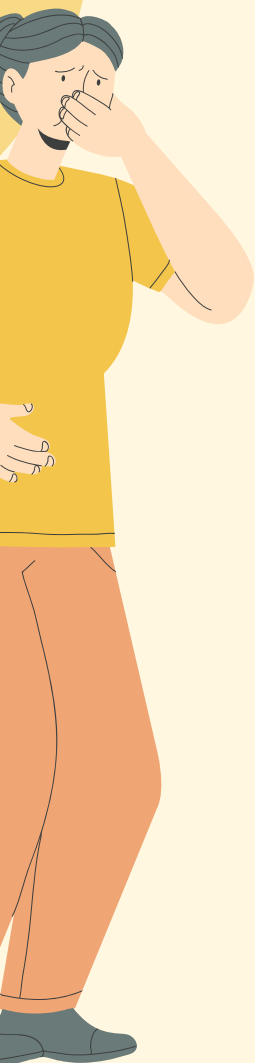
- **A automedicação é comum?**
- **Possíveis efeitos colaterais**
- **Danos causados a longo prazo e exposição**
- **Interações medicamentosas perigosas**

A automedicação é comum?

Devido ao fácil acesso desses medicamentos seu uso indiscriminado é muito comum.

Parém...

Mesmo apresentando efeitos benéficos em certos momentos, usar esses medicamentos de forma frequente pode provocar diversos efeitos adversos ou respostas tóxicas no organismo.



Quais seus possíveis efeitos colaterais?

Problemas gastrointestinais:

Pode levar à formação de úlceras gástricas e sangramentos, causando dor abdominal, azia, náuseas, vômitos e fezes escuras.

Ocorre devido ao bloqueio da formação de prostaglandinas constitutivas da mucosa do estômago e intestinos.



Quais seus possíveis efeitos colaterais?

Problemas cardiovasculares:

Os AINES afetam a produção de prostaglandinas que têm influência no fluxo sanguíneo, coagulação e função de plaquetas.

Ocorre devido o uso de AINEs bloqueadores da COX-1, que afetam a produção de prostaglandinas influenciando o fluxo sanguíneo, a coagulação e função de plaquetas.

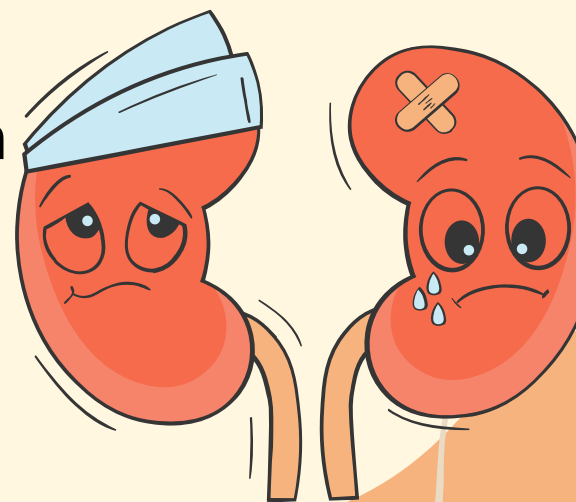


Quais seus possíveis efeitos colaterais?

Problemas renais:

Pode levar a um quadro de hipertensão, retenção de líquidos e insuficiência renal aguda, especialmente em pacientes com doença renal pré-existente.

O paciente intoxicado pode ter sangue e proteínas na urina, além de apresentar uma taxa de filtração glomerular reduzida e estar vulnerável para adquirir síndrome nefrótica e nefrite aguda.



Sobre o Paracetamol...

Quais os danos que podem ser causados a longo prazo e exposição?

Aumento do risco de lesão no fígado e rins.

Esgotamento da glutathiona endógena
(uso em excesso do paracetamol).

*Mas... O que é a
glutathiona
endógena??*



Sobre o Paracetamol...

A glutathione (GSH) endógena é um antioxidante poderoso que protege as células contra danos externos.

O paracetamol reduz os níveis da glutathione, isso diminui o processo de desintoxicação.

O paracetamol possui um metabólito tóxico chamado NAPQI, que é inativada pela GSH.



Níveis de intoxicação

O número de intoxicações por altas doses tem aumentado expressivamente, já que não há grande diferença entre a dose terapêutica e a dose tóxica.

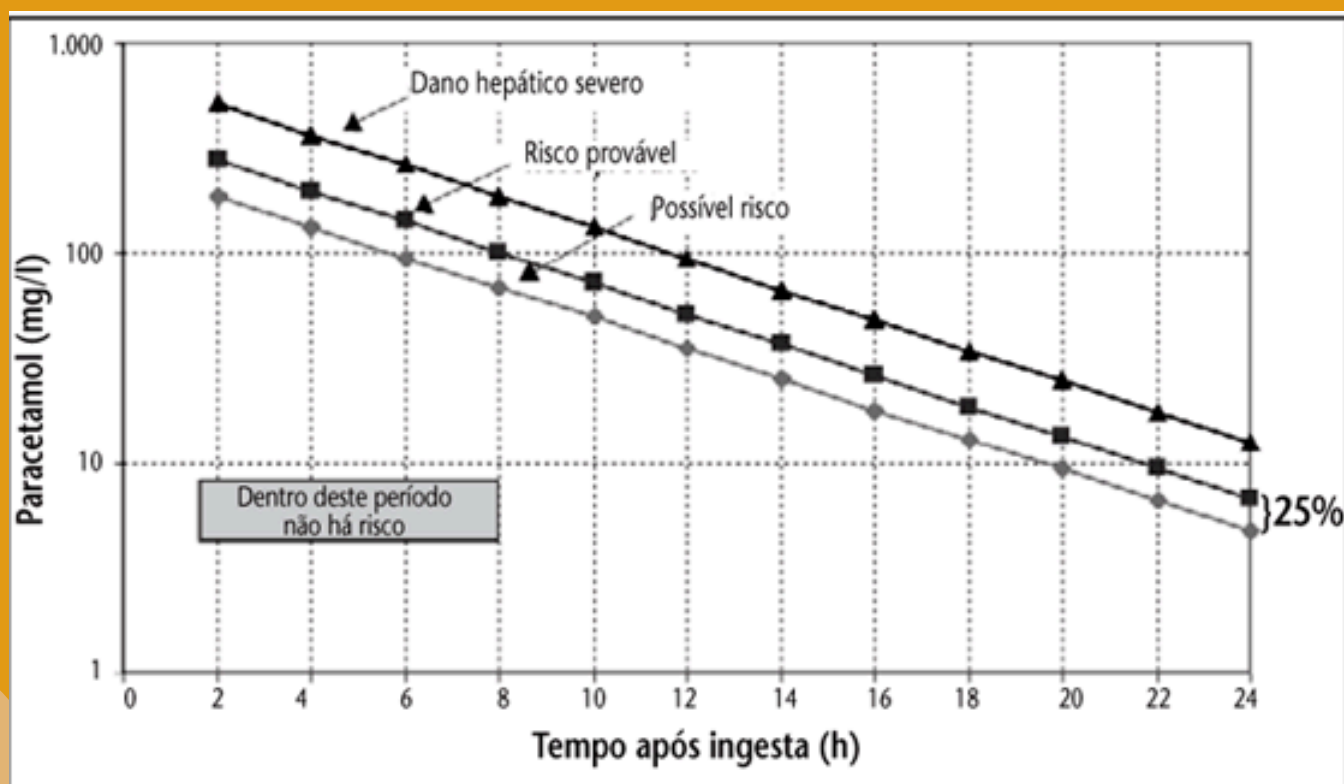


Figura – Nomograma de Rumack-Matthew. É utilizado para indicar a administração do antídoto *n*-acetilcisteína segundo a concentração plasmática de paracetamol relacionada com o intervalo transcorrido desde a ingestão do medicamento até a coleta do sangue

Fonte: Nomograma adaptado da American Academy on Pediatrics (2001).

Fonte: SEBBEN, V. C. et al. Validação de metodologia analítica e estudo de estabilidade para quantificação sérica de paracetamol. *Jornal Brasileiro de Patologia e Medicina Laboratorial*, v. 46, n. 2, p. 143–148, abr. 2010.

Interações medicamentosas perigosas

O que são
interações
medicamentosas?

??



É quando os efeitos de
um fármaco são
alterados por causa de
outro fármaco,
alimento, bebida ou
algum agente químico
ambiental.



Interações medicamentosas perigosas



Paracetamol e analgésicos opiáceos

Devido ao efeito narcótico de retardar o esvaziamento gástrico, o paracetamol alcança altas concentrações plasmáticas.

Paracetamol e anticonvulsivantes, tuberculostáticos e zidovudina

Relatos controversos de toxicidade a partir da indução enzimática do citocromo p-450, enzima responsável pela quebra do paracetamol.



Referências Bibliográficas

- BRAGA, R.; FABIANO LACERDA CARVALHO; GUIMARÃES, L. ATENÇÃO FARMACÊUTICA QUANTO AO USO INDISCRIMINADO DE ANTI-INFLAMATÓRIOS NÃO ESTEROIDIAIS (AINES). Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 9, n. 11, p. 1613–1625, 7 dez. 2023.
- FIGUEIREDO, W. L. M.; ALVES, T. C. A. Uso dos anti-inflamatórios não esteroides no controle da dor aguda. Revista Neurociências, v. 23, n. 3, p. 463–467, 23 jan. 2019.
- FREITAS, J. A. B. et al. Medicamentos isentos de prescrição: perfil de consumo e os riscos tóxicos do paracetamol. Revista Intertox de Toxicologia, Risco Ambiental e Sociedade, v. 10, n. 3, 30 out. 2017.
- LIMA, R. M. DE; DUARTE, K. P. Anti-inflamatório não Esteróides (AINEs) e automedicação. Research, Society and Development, v. 11, n. 5, p. e13211527872, 31 mar. 2022.
- MCCRAE, J. C. et al. Long-term adverse effects of paracetamol - a review. British Journal of Clinical Pharmacology, v. 84, n. 10, p. 2218–2230, 20 jul. 2018.
- OKUYAMA, J. H. H.; LAGEMANN, L. M.; SILVA, M. T. Interações medicamentosas graves relacionadas às intoxicações por paracetamol. Farmacoterapêutica, v. 25, n. 1, p. 11–17, 13 dez. 2021.
- RANG, H. P. DALE, M. M. Ritter, J. M. Moore, P. K. Farmacologia Básica e Clínica. 9. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2016.
- SUZUKI, R. INTOXICAÇÃO MEDICAMENTOSA COM FOCO NOS EFEITOS DO PARACETAMOL. Miscellaneous, v. 1, 2018.

Capítulo 3

Sinais de Abuso e Dependência



Sumário

- Sinais de abuso e dependência

- Malefícios do uso cotidiano

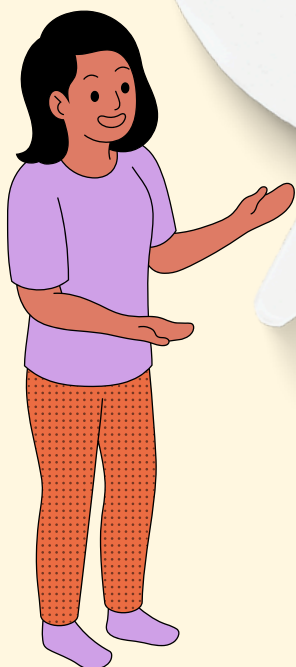
- Sintomas de dependência

- Dependência física e psicológica

Sinais de abuso e dependência

Como fazer para identificar sinais de abuso e dependência nas pessoas?

Bom... para você identificar sinais de abuso e dependência é importante observar vários indicadores clínicos e comportamentais.



Sinais de abuso:

USO EXCESSIVO..

Tomar doses mais altas do que a recomendada ou usar o medicamento por períodos mais longos do que o necessário pode indicar abuso.

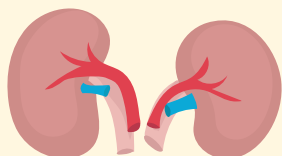


SINTOMAS GASTROINTESTINAIS

Dor abdominal persistente, náuseas, vômitos, e sinais de sangramento, como fezes escuras ou vômito com sangue, podem ocorrer devido a úlceras gástricas.



Sinais de abuso:



PROBLEMAS RENAIS

Sintomas como **inchaço nas pernas**, alterações na urina (como urina espessa ou reduzida), e **aumento da pressão arterial** podem indicar **comprometimento renal** devido a inibição de prostaglandinas.

SINTOMAS ALÉRGICOS



Reações na pele como **erupções cutâneas**, **coceira**, ou **edema** e até broncoespasmos podem ser sinais de uma reação adversa ao medicamento.

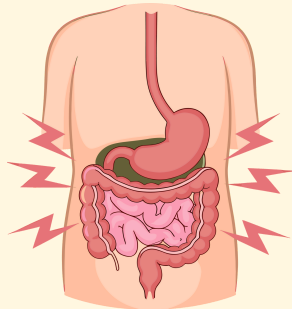


REDUÇÃO DE EFEITO

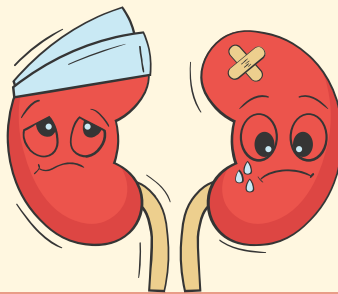
Necessidade de doses progressivamente maiores para obter o mesmo resultado.

Uso abusivo dos AINES

COMO RECONHECER?



Problemas gastrointestinais



Comprometimento renal

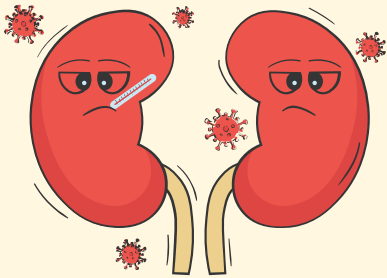


Reações alérgicas

Os malefícios do uso cotidiano desses medicamentos sem auxílio médico

▪ **Problemas Digestivos:**

Como dor abdominal, úlcera e sangramento no estômago e intestinos.



▪ **Danos Renais:** Retenção de líquidos e problemas nos rins, que podem causar inchaço e alterações na urina.

▪ **Reações Alérgicas:** Como erupções cutâneas e coceira.



• **É crucial seguir a orientação médica e usar esses medicamentos apenas pelo tempo recomendado para evitar complicações graves**



Quais os sintomas de dependência desses anti-inflamatórios?

Existem dois tipos de dependência desses medicamentos, são elas:

DEPENDÊNCIA PSICOLÓGICA

Desejo intenso, preocupação excessiva e o comportamento de busca.



A pessoa passa a associar qualquer dor ao uso imediato do AINE. Isso cria um comportamento condicionado:
dor → medicamento → alívio → repetição do padrão.



Com o tempo:

- A tolerância à dor diminui
- Pessoa recorre ao fármaco mais rapidamente



Dependência psicológica

Necessidade constante de usar AINES para aliviar a dor, mesmo sem necessidade médica



▪ **Preocupação Excessiva:** Pensamentos contínuos sobre o medicamento e sua obtenção.

Comportamento de Busca: Esforços para obter mais AINES do que o necessário ou recomendado.



Dependência física

TOLERÂNCIA



A pessoa sente que o medicamento “não faz efeito” e tem a necessidade de doses maiores para obter o mesmo alívio da dor.

ATENÇÃO!

Os AINEs não causam abstinência

Seu mecanismo de ação não envolve os sistemas cerebrais responsáveis por dependência química e não geram neuroadaptações que levem o cérebro a depender da presença do fármaco para manter o equilíbrio neuroquímico.

Mas, como mencionado, causa outros problema, então, consulte sempre um médico.



Referências bibliográficas

ALMEIDA, José E. **Dependência e abuso de anti-inflamatórios não esteroides: uma revisão crítica.** São Paulo: Editora Saúde, 2020. 250 p. ISBN 978-85-1234-567-8.

MARTINS, Carlos A. **Anti-inflamatórios não esteroides e o abuso: desafios clínicos e terapêuticos.** Rio de Janeiro: Editora Medicamentos, 2021. 300 p.

SILVA, Ana C.; PEREIRA, João M. Uso abusivo de anti-inflamatórios não esteroides: riscos e consequências. **Revista Brasileira de Farmacologia**, v. 40, n. 3, p. 215-224, set. 2022.

SANDOVAL, Alline Correia et al. O uso indiscriminado dos anti-inflamatórios não esteroidais (AINES). **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 8, n. 2, p. 165-176, 2017.

Capítulo 4

Boas práticas De uso



Sumário

- Consultar um profissional
- O que é a Interação medicamentosa ?
- Quais as principais interações medicamentosas com AINES?
- Quais os principais efeitos colaterais ?
- Caso seja necessário o uso
- Instruções para consulta médica

Consultar um profissional



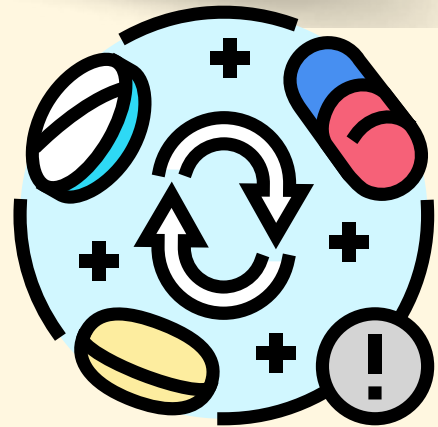
Consultar um médico antes de iniciar o uso de qualquer medicamento

Além de avaliar a necessidade e evita interações medicamentosas, o profissional irá monitorar e fazer o acompanhamento de acordo com o quadro do paciente.



O que é a interação medicamentosa?

Definição: A interação medicamentosa ocorre quando um medicamento influencia o efeito de outro. Isso pode alterar a eficácia ou a segurança do tratamento.



Riscos: Combinações inadequadas de medicamentos podem causar reações adversas, como ineficácia, dores no estômago, alterações no ritmo cardíaco e mudanças de humor.

Interações com Alimentos e

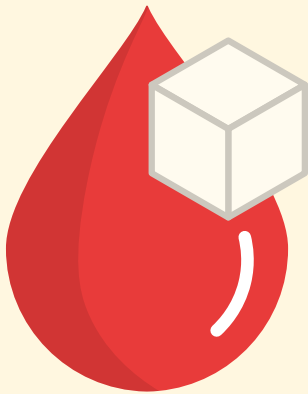
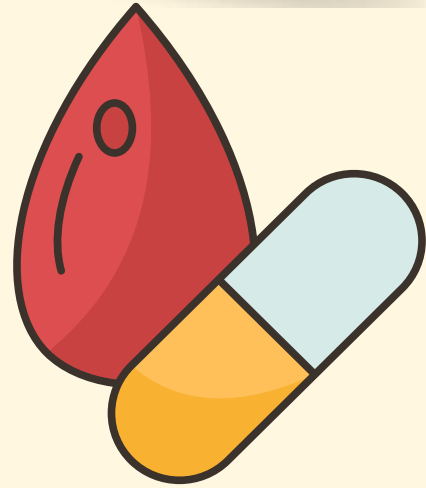
Bebidas: Certos alimentos, como toranja, e bebidas, como o álcool, podem interferir na absorção ou metabolização dos medicamentos, afetando sua eficácia.



Quais as principais interações medicamentosas com AINES?

Com anticoagulantes:

Aumenta o risco de hemorragias.



Com Antidiabéticos Orais:

Pode potencializar o efeito hipoglicemiante.

Com Anti-hipertensivos:

Pode reduzir a eficácia, aumentando a pressão arterial.



Quais as principais interações medicamentosas com AINES?

Com corticosteroide:
Eleva o risco de úlceras e sangramentos gastrointestinais.



Com Inibidores da Enzima Conversora de Angiotensina (IECA): Pode levar à insuficiência renal.

Por isso é muito importante que você diga minuciosamente quais medicamentos faz uso para o seu médico.



Mas quais os principais efeitos colaterais?



- **Distúrbios gastrointestinais:** Náuseas, vômitos, dor abdominal, úlceras gástricas e sangramentos.
- **Problemas renais:** Retenção de líquidos, aumento da pressão arterial e problemas renais.
- **Reações alérgicas:** Erupções na pele, coceira.
- **Efeitos cardiovasculares:** Aumento do risco de eventos cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral (AVC).
- **Distúrbios hepáticos:** Aumento das enzimas hepáticas e, em casos graves, hepatite.



Caso seja necessário o uso



Seguir a risca as instruções médicas

Para reduzir efeitos colaterais,
evitar toxicidade e principalmente
garantir a eficácia do tratamento,
as instruções de uso
recomendadas pelo médico
devem ser seguidas
rigorosamente

Indicações para a consulta médica

A consulta médica é muito importante para avaliar individualmente o paciente, levando em consideração o quadro clínico, idade e comorbidades, caso tenha.

Informe ao seu médico:

- **Histórico de saúde:** Informe sobre qualquer condição de saúde pré-existente, como doenças cardíacas, renais, hepáticas ou gastrointestinais.
- **Uso de medicamentos:** Comente sobre todos os medicamentos e suplementos que você está tomando atualmente para evitar interações.
- **Sintomas atuais:** Descreva os sintomas que está experimentando e como eles afetam sua vida diária.
- **Reações anteriores:** Informe se você já teve reações adversas a AINEs no passado.
- **Efeitos colaterais:** Pergunte sobre possíveis efeitos colaterais e como monitorá-los durante o uso dos medicamentos.



Referências Bibliográficas

- **AINEs: quais são os principais efeitos colaterais?** Blog Jaleko. Disponível em: <<https://blog.jaleko.com.br/aines-quais-sao-os-principais-efeitos-colaterais/>>. Acesso em: 29 ago. 2024.
- CORREIA, Mariana Pereira. **Uso de fármacos e a toranja: interações e riscos**. 2019. Trabalho acadêmico — Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2019. Disponível em: <https://bdigital.ufp.pt/handle/10284/7553>.
- EQUIPE PANVEL. **Uso racional de medicamentos: 10 dicas para colocar em prática**. Disponível em: <<https://www.panvel.com/blog/dicas-de-saude/confira-dicas-para-fazer-o-uso-racional-de-medicamentos/>>. Acesso em: 29 ago. 2024.
- FERREIRA, Susana Salgado. **Interações medicamentosas e uso racional de fármacos**. 2015. Trabalho acadêmico — Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Porto, 2015.
- PINHEIRO, R. M.; WANNMACHER, L. Uso racional de anti-inflamatórios não esteroides. Washington, D.C.: **Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS)**, 2017. Temas_05_Uso_Racional_AINE. Disponível em: [PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION \(PAHO\). Uso racional dos anti-inflamatórios não esteroides \(AINEs\)](#). Acesso em: 29 ago. 2024.
- **Você sabe o que é interação medicamentosa e como isso pode afetar sua saúde?** Pfizer Brasil. Disponível em: <<https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/voce-sabe-o-que-e-interacao-medicamentosa>>. Acesso em: 29 ago. 2024.

Capítulo 5

Alternativas e Medidas Preventivas

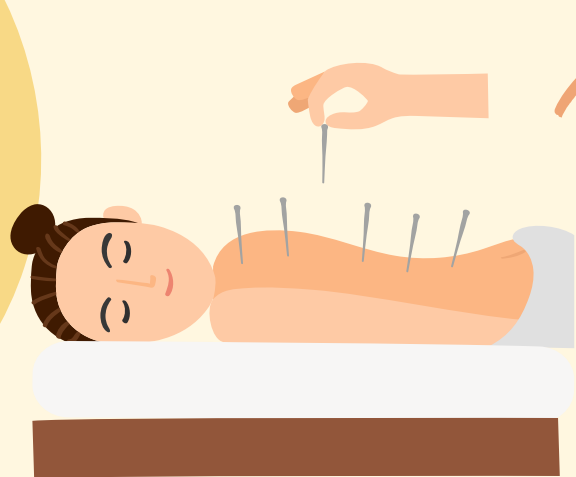


Sumário

- **Opções de tratamento não medicamentosas.**
- **Uso de medicamentos alternativos sob orientação médica.**
- **Importância de um estilo de vida saudável.**
- **Quando buscar ajuda médica?**

Opções de tratamento não medicamentosas

Diferentes estratégias que englobam um conjunto de técnicas terapêuticas e que produzem uma resposta de relaxamento ao organismo são capazes de reduzir e/ou aliviar dores e inflamações...



Acupuntura

As agulhas favorecem a produção de endorfina, que dá a sensação de bem-estar, analgesia e relaxa a musculatura

Desde 1979, a Organização Mundial da Saúde recomenda a acupuntura no tratamento de diversas condições clínicas

Fisioterapia

A partir de atividades de alongamento e relaxamento, este tipo de terapia atua na prevenção e no tratamento de doenças e processos inflamatórios





Exercício físico

Fortalece os músculos, promove a flexibilidade e reduz a sensibilidade à dor, também ajudando a aliviar dores e inflamações, além de melhorar a qualidade de vida

Termoterapia

O calor aumenta o fluxo sanguíneo temporariamente, diminuindo a rigidez das articulações, a dor e os espasmos musculares, auxiliando a diminuir o acúmulo de líquido nos tecidos (edema).



A aplicação de frio ajuda a anestesiare tecidos e aliviar espasmos musculares, dores decorrente de lesões ou inflamações

Estímulo elétrico

A estimulação elétrica transcutânea dos nervos é uma técnica simples e eficiente, muito utilizada para o alívio da dor



Uso de medicamentos alternativos sob orientação médica

Muitas ervas e especiarias são consideradas analgésicos naturais pela sua capacidade de tratar e/ou aliviar inflamações e outras condições relacionadas, como:

Alecrim



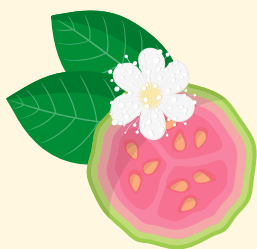
- Cicatrização
- Alivia dores articulares
- Tratamento contra piolhos e queda de cabelos



Erva-doce

- Cólicas intestinais
- Gripe, tosse e febre
- Bronquite crônica
- Dor de cabeça
- Gases e má digestão.

Folha da goiaba



- Diarreia
- Amigdalites
- Gastrites
- Infecções de pele



Salgueiro branco

- Dor de cabeça
- Febre
- Alivia dores causadas por problemas inflamatórios (artrite reumatoide, osteoartrite, etc)



Noz moscada

- Alivia as dores causadas por reumatismo e artrose
- Ação anti-inflamatória no trato gastrointestinal.
- Cólicas menstruais



Hortelã miúda

- Tosse
- Dor de cabeça e exaurecas

As plantas medicinais são indicadas por serem eficazes, com baixo custo, e fazerem parte do princípio ativo de muitos medicamentos industrializados



Entretanto...

O uso dessas substâncias requer conhecimento, já que existem plantas tóxicas e alucinógenas. É necessário saber como utilizá-las, a forma de preparar e a dose a ser usada para evitar riscos à saúde

Procure orientação médica antes de consumi-las



A Importância de um estilo de vida saudável

Além de prevenir doenças, hábitos saudáveis incorporados no dia a dia promovem um envelhecimento sadio, fortalecimento do corpo e da mente e aumento da qualidade de vida.



Mas que tipo de hábitos?

1

Atividades físicas regulares

- Exercícios frequentes podem prevenir doenças crônicas e inflamações
- As atividades são uma forma de fortalecer os ossos, articulações e músculos.



A OMS recomenda:

2,5 a 5 horas

de atividade física moderada por semana para adultos

1 hora

de atividade física aeróbica por dia para crianças e adolescentes

2

Alimentação equilibrada e hidratação

Para ter uma alimentação saudável e equilibrada não é necessário fazer dietas complexas!

Incluir o consumo de leguminosas, saladas e legumes, azeite, peixes, massas e frutas no dia a dia oferece uma excelente qualidade nutritiva



Manter-se hidratado é indispensável!





Evitar ou minimizar o consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados também é importante



3

Moderar o consumo de bebidas alcoólicas

O consumo de álcool tem vários efeitos negativos sobre a saúde física e psíquica



Os efeitos da ingestão em excesso a longo prazo incluem:

- hipertensão
- colesterol elevado
- cardiopatias
- diabetes
- cirrose hepática
- aumento dos riscos de câncer no fígado, boca, esôfago

4

Evitar o tabagismo

Os danos causados incluem problemas respiratórios, dependência da nicotina e o risco associado ao uso de outras drogas.

A longo prazo, as consequências intensificam-se, com chances do desenvolvimento de doenças cardiovasculares e pulmonares e câncer

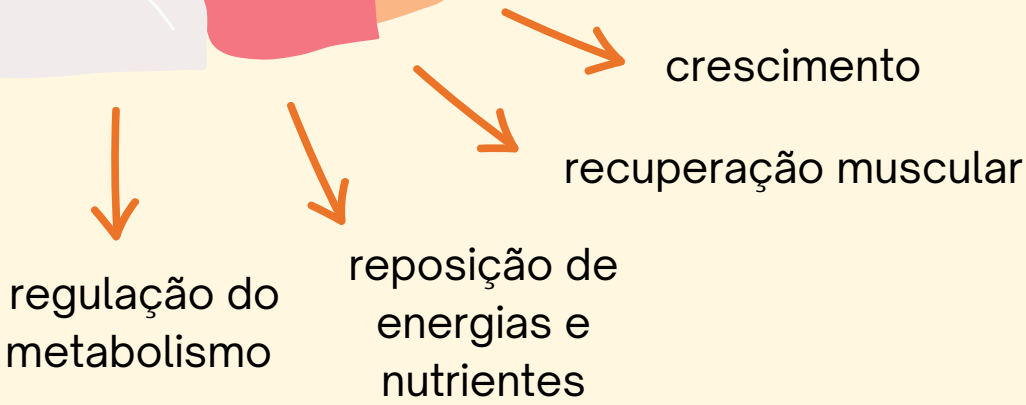


5

Sono adequado

A falta de sono e um sono de má qualidade aumentam a probabilidade de ficar doente

Durante esse período de descanso o corpo trabalha:



6

Gerenciamento de estresse

O estresse pode ter um impacto negativo na saúde mental e física. Existem muitas maneiras de gerenciar o estresse:



meditação



yoga



socialização



autocuidado 61

Quando buscar ajuda médica?

Os AINES são medicamentos seguros, se administrados com indicação médica. O problema é que essa é a classe de fármacos mais utilizada como automedicação pela população brasileira.

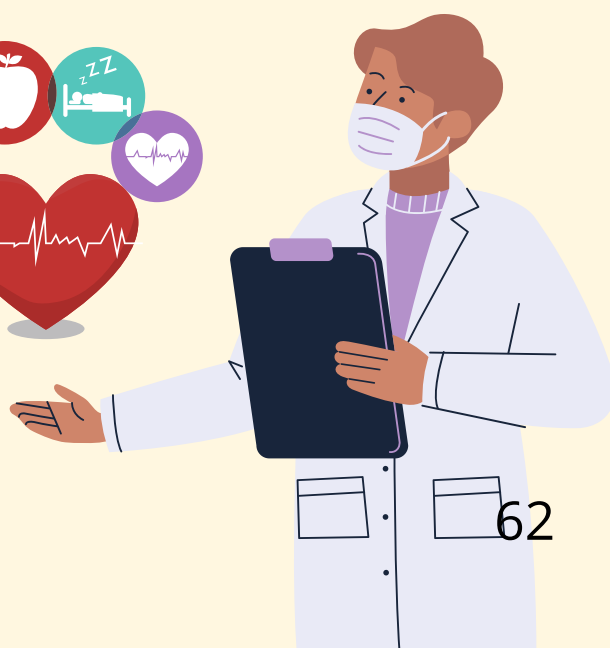


O médico prescreve um medicamento levando em consideração:

- seu estado de saúde
- causa dos sintomas
- possíveis interações medicamentosas



e outras particularidades....





Quando as recomendações médicas são seguidas corretamente, você estará seguindo um plano de tratamento personalizado, que foi pensado especialmente para você



Isso aumenta as chances de recuperação, reduz os riscos de complicações e melhora a qualidade de vida



Evite a automedicação!

Por isso, é importante sempre procurar orientação médica quando ficamos doentes ou com algum tipo de dor e/ou inflamação



Referências Bibliográficas

- BONN, M. **Plantas medicinais são alternativa no tratamento de diversas doenças.** Disponível em: <<https://saude.es.gov.br/plantas-medicinais-sao-alternativa-no-tratame>>.
- IASIUNIK, S. A importância de um estilo de vida saudável: veja aqui! Disponível em: <<https://www.useepulari.com.br/blog/importancia-do-estilo-de-vida-saudavel>>.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Ministério da Saúde lança publicação sobre indicadores de prática de atividades físicas entre os brasileiros.** Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/agosto/ministerio-da-saude-lanca-publicacao-sobre-indicadores-de-pratica-de-atividades-fisicas-entre-os-brasileiros>>.
- SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE. Hábitos Saudáveis. Disponível em: <<https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/prevencao-e-cuidados-de-saude/habitos-saudaveis>>.