



USO RACIONAL DE MEDICAMENTO

CARTILHA EDUCATIVA ESCLARECENDO DÚVIDAS E CURIOSIDADES
DO USO CORRETO E RACIONAL DE MEDICAMENTO.





UNEB

UNIVERSIDADE DO
ESTADO DA BAHIA



ESTUDO **COSTTA**

Condições de Saúde dos Trabalhadores
Técnico-Administrativos.

Instituições Parceiras:



uff

Universidade
Federal
Fluminense

Ficha Catalográfica

Brito, Marcelo; Dias, Fabrício; Sodré, Patrícia; Bendicho, Maria Teresita F; Fraga-Maia, Helena; Beck Filho, Jorge Augusto; Travassos, Ana Gabriela; Bonfim, Camila; Pitta, Ana Maria Fernandes; Brito, Luciana Leite; Christovam, Barbara Pompeu; Martins, Italuã.

Estudo Condições de Saúde dos Trabalhadores Técnico - Administrativos (Estudo COSTTA).

Uso Racional de Medicamento, 2020.

Universidade do Estado da Bahia: Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PGDP).

Criação e Projeto Gráfico: Isabel Sant'Ana



O que é o uso racional de medicamento?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, entende-se que há uso racional de medicamentos quando pacientes recebem medicamentos apropriados para seus problemas de saúde, em doses adequadas às suas necessidades individuais, por um período adequado e ao menor custo para si e para a comunidade. Assim, é importante seguir as orientações e recomendações dos profissionais de saúde (médico, farmacêutico, etc).

Atenção!

- Procure sempre o profissional de saúde capacitado para receber orientações sobre o uso de medicamentos.
- Tenha cuidado com as recomendações realizadas por vizinhos, amigos e parentes, pois nem sempre o que serve para as outras pessoas, é bom para nós.
- Relate ao Farmacêutico e ao Médico qualquer problema verificado com seus medicamentos e questione sempre que tiver dúvidas quanto a utilização.

Os medicamentos precisam de cuidados ao serem armazenados, você sabe quais são?



É recomendável que os medicamentos estejam guardados nas embalagens originais para manter os dados de identificação e evitar misturas ou ingestão de produtos errados.

Devem ser mantidos fora do alcance de crianças, fechados em armários altos e em local separado, evitando misturá-los com alimentos ou produtos de limpeza.



Devem também estar protegidos contra a umidade e o 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 (nunca na porta) para evitar variações de temperatura.





Não deixe os medicamentos no banheiro, na cozinha ou no carro.

Não troque nem guarde a bula de um medicamento na caixa de outro medicamento.



Não amasse ou corte as cartelas dos medicamentos para não perder suas informações ou mesmo dificultar sua identificação.

Não reutilize frascos ou recipientes vazios de medicamentos para outros fins e nem use outros recipientes para guardar medicamentos.



Os medicamentos devem preferencialmente ser tomados apenas com água, você sabe por quê?

- A água tem uma capacidade pequena de reagir com os princípios ativos dos medicamentos, isso acaba preservando a eficácia dos medicamentos, sem gerar maiores problemas na nossa saúde.
- Existem alguns medicamentos que possuem exceções quanto ao uso de água, como por exemplo alguns medicamentos para tratar anemia que são prescritos para serem tomados com suco ricos em vitamina C, (laranja, limão, etc), pois favorece a absorção do medicamento, por isso deve-se sempre seguir as orientações do profissional de saúde capacitado.





Em caso de esquecimento do horário de tomar o medicamento, você sabe o que fazer?

Para que os medicamentos funcionem adequadamente é necessário seguir os horários determinados para o tratamento. Quando houver esquecimento de tomar o medicamento é necessário buscar ajuda profissional, para ser orientado quanto ao que fazer, é perigoso esperar o próximo horário e usar a dosagem em dobro, pois isso pode provocar intoxicação e outros danos à saúde.

Dicas para evitar o esquecimento do uso do medicamento:

- Adicionar um alarme no celular para lembrar do horário de tomar o medicamento.
- Utilizar alguns aplicativos que são gratuitos para smartphones que emitem som, notificação ou vibração informando qual medicamento precisa ser tomado naquele momento após o próprio usuário ter cadastrado as informações. Por exemplo: Alarme de Medicamentos, entre outros.
- Utilizar estojos porta comprimidos que são úteis quando é necessário levar os medicamentos para o trabalho, faculdade, etc.





Quais os benefícios em seguir a dieta e realizar atividades físicas quando possui doenças crônicas?

Para que os medicamentos sejam efetivos o paciente precisa seguir algumas recomendações nutricionais, por exemplo: nos casos de hipertensão é necessário uma dieta baixa em sódio (sal), ou seja, embutidos e outros alimentos em conserva, nos casos de dislipidemias (colesterol alto) não é recomendado o consumo rico em colesterol e nos casos de diabetes uma baixa ingestão de açúcares. Siga sempre as orientações dos seus profissionais de saúde e as recomendações do seu Nutricionista.



A realização da atividade física e/ou exercício físico tem sido uma forma não medicamentosa de tratar e prevenir doenças crônicas, com resultados satisfatórios. Como por exemplo, estudos realizados confirmam que a prática de exercícios físicos entre indivíduos hipertensos que utilizavam medicamentos anti-hipertensivos foi capaz de potencializar o efeito hipotensor na pressão arterial, e estudos também revelam o efeito potencializador do tratamento da dislipidemia.

Ao seguir essas recomendações a efetividade do medicamento aumenta e pouco provável a necessidade de aumentar a dose e associar mais medicamentos para tratamento de doenças crônicas, além disso a prática de atividades físicas melhoram a qualidade de vida.



Existem diferentes categorias de medicamentos, vamos conhecê-las abaixo:



MEDICAMENTO DE REFERÊNCIA

Medicamentos inovadores fabricados de forma exclusiva por determinado tempo por um único laboratório. Tem marca comercial conhecida e quando o prazo de exclusividade acaba, outros laboratórios podem produzir o medicamento com o mesmo princípio ativo.



MEDICAMENTO SIMILAR

Medicamento que possui mesmo princípio ativo, mesma concentração, forma farmacêutica, via de administração, e indicação terapêutica, é equivalente ao medicamento de referência ou genérico, podendo diferir somente em características relativas ao tamanho e forma do produto, prazo de validade, embalagem, etc. Geralmente tem o preço mais baixo que os medicamentos de referência e que alguns genéricos.



MEDICAMENTO GENÉRICO

De acordo com a Lei nº 9.787, de 1999 o genérico não tem nome comercial, sendo identificado pelo nome do princípio ativo (o mesmo do medicamento de referência), tem a mesma dosagem, efetividade, segurança e forma farmacêutica. Deve estar escrito medicamento genérico em uma tarja amarela e deve ser no mínimo 35% mais barato que o de referência.



Você sabia que pode adquirir medicamentos para tratamento de doenças crônicas gratuitamente através do SUS?

Em todas as situações, solicite ao profissional prescritor que prescreva seus medicamentos pelo nome genérico e, se possível, dentro da Relação Nacional de Medicamentos Essenciais (RENAME), lista que contém os medicamentos que são distribuídos pelo SUS.

Os medicamentos devem ser retirados em um Centro de Saúde (posto), sendo necessárias duas vias da receita (a original e uma cópia), além da carteira de identidade e Carteira Nacional de Saúde (SUS). Caso outra pessoa vá retirar os medicamentos para você, será preciso apresentar a identidade dela também.





Atenção para o uso racional!

Para tratar os problemas de saúde nem sempre é necessário fazer uso de medicamentos, porém, ao utilizá-los, é importante que você tome atitudes que irão contribuir para eficácia do tratamento, além de prevenir riscos para você e sua família. Não se esqueça que a conscientização e a prevenção são os melhores medicamentos.



Referências:

- BIBLIOTECA VIRTUAL DE SAÚDE, Uso racional de medicamentos. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_promocao_uso_racional_medicamentos.pdf>. Acesso em: 20 de abril de 2020.
- MENDES, Luiz Villarinho Pereira; LUIZA, Vera Lucia; CAMPOS, Mônica Rodrigues. Uso racional de medicamentos entre indivíduos com diabetes mellitus e hipertensão arterial no município do Rio de Janeiro, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 19, n. 6, p. 1673-1684, jun. 2014.
- MEINERS, Micheline Marie Milward de Azevedo; TAVARES, Noemia Urruth Leão; GUIMARÃES, Luciano Santos Pinto; BERTOLDI, Andréa Dâmaso; PIZZOL, Tatiane da Silva dal; LUIZA, Vera Lucia; MENGUE, Sotero Serrate; MERCHAN- HAMANN, Edgar. Acesso e adesão a medicamentos entre pessoas com diabetes no Brasil: Evidências da PNAUM. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 20, n. 3, p. 445-459, jul. 2017.
- SANTOS, Maurício; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues. Atividade física e uso de medicamentos. *Diagn. tratamento*, v. 23, n. 4, p. 152-159, 2018.
- Imagens: [canva.com](https://www.canva.com)