

Orientações Farmacêuticas



Sumário

Uso correto de medicamentos.....	3
Armazenamento de medicamentos.....	5
Automedicação.....	7
Descarte de medicamentos.....	11
Intoxicação por medicamentos.....	13
Tabela de reações adversas dos medicamentos oncológicos.....	16
Medicamentos genéricos.....	17
Antibióticos.....	19
Plantas medicinais e fitoterápicos.....	22
Analgésicos e antitérmicos.....	24
Antidepressivos.....	26
Anticoagulantes cumarínicos.....	30
Interação medicamentosa.....	37
Hormonioterapia.....	40
Polifarmácia.....	42



Uso correto de medicamentos

Utilizar medicamentos de maneira inadequada pode prejudicar a saúde e até provocar a morte.

O remédio é eficaz apenas quando necessário e sob a orientação do médico ou do farmacêutico. Portanto, não o tome por conta própria.

Orientações importantes

- ✔ Tome medicamentos apenas com água;
- ✔ Evite consumir bebidas alcoólicas durante o uso de medicamentos;
- ✔ Não abra cápsulas, não amasse comprimidos e não dilua o conteúdo em água ou outro líquido sem a orientação do farmacêutico;
- ✔ Adquira medicamentos exclusivamente em farmácias;
- ✔ Não compre medicamentos por conta própria, sem a avaliação do médico. A automedicação pode representar riscos à sua saúde;
- ✔ Nunca utilize medicamentos vencidos;
- ✔ O que é benéfico para uma pessoa pode não ser adequado para outra.

Riscos do uso incorreto de medicamentos

- ✔ Agravamento de doenças;
- ✔ Mascaramento de sintomas;
- ✔ Desencadeamento de reações alérgicas;
- ✔ Desenvolvimento de dependência;
- ✔ Possibilidade de morte.

Para alcançar o efeito desejado, utilize o medicamento certo

- ✔ Para o paciente adequado;
- ✔ Na dose correta;
- ✔ No horário apropriado;
- ✔ Na quantidade prescrita;
- ✔ Pelo período recomendado pelo médico.



Armazenamento de medicamentos

Confira a maneira mais adequada de guardar os remédios em casa.

O que **FAZER**.

- ✓ Guarde-o em local protegido da luz, calor e umidade;
- ✓ Mantenha-o fora do alcance de crianças e de animais;
- ✓ Respeite a temperatura de conservação do medicamento indicada na bula/rótulo;
- ✓ Não coloque medicamentos resfriados na porta da geladeira, pois há oscilação de temperatura. O ideal é deixá-los na parte central da geladeira;
- ✓ Sempre observe a data de validade. Não utilize o medicamento se estiver vencido;
- ✓ Guarde medicamentos de uso contínuo separados dos demais, para evitar trocas na hora da administração;
- ✓ Para não esquecer de tomar seus medicamentos, utilize o despertador do seu celular, tabelas de controle de horários, aplicativos etc.

O que **NÃO FAZER**.

- ✗ Não retire o medicamento da embalagem original, pois isso pode prejudicar sua integridade;
- ✗ Não congele medicamentos líquidos e não os guarde na geladeira (exceto nos casos em que essa forma de armazenamento seja recomendada na embalagem ou na bula);
- ✗ Não reaproveite frascos usados de medicamentos para armazenar outros líquidos, pois isso pode causar intoxicação;
- ✗ Evite deixar os medicamentos no interior do carro por muito tempo, pois a temperatura local não é adequada para conservação.



Automedicação

Todos nós, em algum momento da vida, tomaremos medicamentos, os quais precisam ser monitorados para evitar o risco de reações adversas. Lembre-se de que as pessoas podem reagir de maneira diferente a um mesmo tratamento.

Conheça os riscos e entenda como e quando notificar.

Todos os medicamentos passam por diversos testes de segurança e eficácia antes de ficarem disponíveis ao público.

Mesmo quando já estão no mercado, as atividades de farmacovigilância continuam monitorando o perfil de segurança para a manutenção da qualidade desses itens, e para que os tratamentos propostos não apresentem riscos.

E você também pode ajudar a reduzir o risco de danos dos medicamentos. Veja como:

- ✔ Fique atento a qualquer indicação de efeitos colaterais;
- ✔ Saiba reconhecer os efeitos colaterais dos medicamentos em uso;
- ✔ Tome o medicamento conforme prescrito, no período definido por seu médico.

Além disso, é fundamental relatar ao médico ou farmacêutico as reações ao tratamento, especialmente os efeitos prejudiciais, como um medicamento que cause diarreia ou não funcione.

Também é possível contribuir notificando o Sistema de Vigilância Sanitária, para que os dados possam ser consolidados e avaliados pelo órgão responsável.



Como notificar?

Por meio do site da **Anvisa**:

<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/fiscalizacao-e-monitoramento/notificacoes/vigimed/>

Com a notificação, será possível estabelecer medidas para prevenir ou tratar as reações. Por exemplo, alterar uma bula, ou até mesmo cancelar a comercialização de um medicamento, garantindo, assim, efetiva segurança à população.

O que notificar?

Toda e qualquer suspeita de reação adversa a medicamento fitoterápico, homeopático, biológico e manipulado, vacinas, bem como desvio de qualidade, inefetividade terapêutica, erro no uso da medicação e uso off label (indicação não prescrita em bula).

Quem pode notificar?

Qualquer cidadão ou profissional da saúde, liberal ou de instituição pública ou privada, pode notificar uma suspeita ou reação adversa a medicamentos.

Quais informações são necessárias para notificar?

Dados do paciente (idade, data de início do tratamento), dados do medicamento suspeito (lote, validade), dados sobre a reação adversa (data do início, descrição do tipo de reação) e dados do notificador (quem notificou). **Na dúvida, notifique!**

Ao contrário da crença popular, o uso de plantas medicinais não é isento de riscos. Além do princípio ativo terapêutico, a planta pode conter substâncias tóxicas, alergênicas, contaminação por agrotóxicos ou metais pesados e pode interagir com outras medicações.

Por exemplo, o ginkgo biloba, indicado para melhorar a memória e o desempenho cognitivo em idosos, pode causar efeitos colaterais sérios, danos hepáticos, pedras na vesícula, além de sangramentos e convulsões.

Alguns suplementos também oferecem risco, como o Ômega 3, 6 e 9. Os principais efeitos colaterais estão associados ao consumo excessivo do suplemento e podem ser: dor de cabeça, dor abdominal, enjoo, diarreia e aumento dos processos inflamatórios.





Descarte de medicamentos

Confira as informações sobre o descarte de medicamentos com segurança.

- ✓ Após o vencimento ou o encerramento do uso, não jogue o medicamento no lixo comum, na pia ou no vaso sanitário, pois ele contém substâncias químicas que podem contaminar o solo e os cursos de água. Além disso, pode colocar em risco as pessoas que tiverem contato com essas substâncias;
- ✓ Os medicamentos vencidos devem ser entregues em postos de coleta. Esses postos podem ser Unidades Básicas de Saúde (UBS) ou a Vigilância Sanitária da sua cidade. Os postos de coleta encaminharão esse material a empresas que façam o descarte de maneira segura, evitando a contaminação;
- ✓ Nossas farmácias parceiras estão disponibilizando postos de coleta onde será possível descartar medicamentos vencidos ou em desuso de forma correta e consciente;
- ✓ Para a entrega de medicamentos injetáveis (insulinas, antitrombóticos e outros), coloque as seringas em um frasco rígido, para evitar o risco de perfurar os dedos ou as mãos.





Intoxicação por medicamentos

Confira as informações sobre a maneira mais segura de usar os medicamentos.

Como evitar intoxicações?

Os medicamentos são as substâncias que mais causam intoxicação no Brasil, sendo responsáveis por 30% dos casos. Medicamentos utilizados para insônia e tratamento de dor, como os opioides, estão frequentemente associados a casos de intoxicação, especialmente quando combinados com a ingestão de bebidas alcoólicas.

Medicamentos para sintomas de gripes e resfriados podem conter várias substâncias. Observe se você não está tomando o mesmo princípio ativo em dois remédios diferentes.

A dor deve ser combatida de forma efetiva, mas evite o abuso de medicamentos. Analgésicos de uso controlado aparecem com frequência nos casos de intoxicação devido ao uso excessivo.

Intoxicação em crianças

Cerca de 38% dos casos de intoxicação ocorrem em crianças com menos de 10 anos de idade. Isso indica que os pequenos encontram medicamentos ao seu alcance dentro de casa, ou que os pais os administram erroneamente.



Como evitar?

- ✔ Informe-se com seu médico ou farmacêutico quanto às doses e ao modo de tomar;
- ✔ Não estimule as crianças, dizendo que o medicamento “é bom”, “é doce” ou “faz crescer”;
- ✔ Guarde-os, preferencialmente, em armários que possam ser trancados;
- ✔ Não misture medicamentos diferentes na mesma embalagem;
- ✔ Observe cuidadosamente o rótulo antes de administrar, identificando se é para uso adulto ou pediátrico;
- ✔ Nunca dê medicamentos no escuro. Você pode se enganar e administrá-los erroneamente;
- ✔ Sempre que necessário, utilize seringa ou copo dosador que vem na embalagem do medicamento;
- ✔ Não reaproveite frascos usados de medicamento para colocar outros líquidos, pois isso pode causar intoxicação.

O que fazer quando houver ingestão excessiva?

- ✔ Procure imediatamente uma unidade de saúde e leve a embalagem do medicamento;
- ✔ Ligue para o Disk Intoxicação: **0800 722 60001**;
- ✔ Não induza a pessoa a vomitar;
- ✔ Não dê leite, água ou qualquer outro líquido ou alimento.



Tabela de reações adversas dos medicamentos oncológicos

Os efeitos colaterais dos medicamentos oncológicos por via oral são diversos e, por vezes, incômodos, mas a maioria desses desconfortos cessa com o término do tratamento. Ainda assim, existem certos cuidados que podem reduzi-los, tornando o tratamento o mais tolerável possível.

Portanto, sempre informe o médico de qualquer sintoma durante o tratamento.

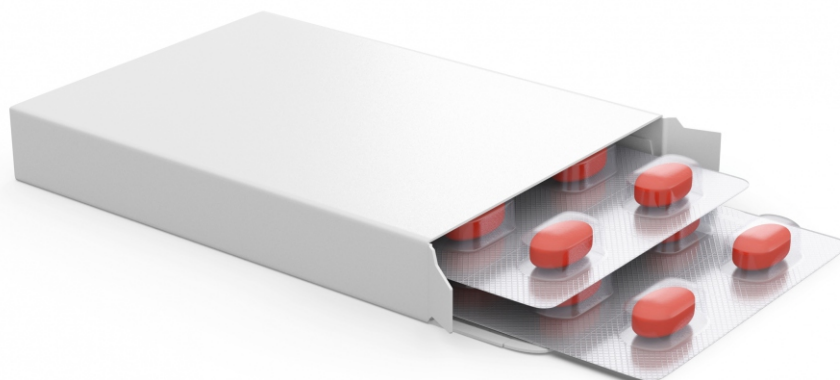
[Clique aqui para acessar a tabela](#)



Medicamentos genéricos

Os medicamentos genéricos passam por rigorosos testes de controle de qualidade; portanto, têm a mesma segurança e qualidade do medicamento de referência, produzindo no organismo os mesmos efeitos esperados.

O consumidor tem o direito de conhecer os medicamentos genéricos e ter acesso a eles, pois o genérico pode substituir o medicamento de marca com garantia do mesmo efeito terapêutico por um preço muito menor.



O que é?

O medicamento genérico é aquele que contém o mesmo princípio ativo (substância), na mesma concentração, forma farmacêutica, via de administração, posologia e com a mesma indicação terapêutica do medicamento de referência.

Os medicamentos genéricos podem ser identificados pela tarja amarela na qual se lê “Medicamento Genérico” e pela letra G.

Por que o medicamento genérico é mais barato?

O preço é menor porque os fabricantes de medicamentos genéricos não necessitam realizar todas as pesquisas feitas ao desenvolver um medicamento novo, pois suas características são as mesmas do medicamento de marca.

O que é um medicamento de referência?

Conhecido também como “medicamento de marca”, o medicamento referência é o medicamento inovador, desenvolvido por meio de pesquisas e com sua marca comercial amplamente conhecida. A eficácia, segurança e qualidade foram cientificamente comprovadas.

Qualquer dúvida sobre o medicamento, procure o farmacêutico. Ele irá fornecer informações sobre os medicamentos e orientar a troca do medicamento de referência pelo genérico adequado.

É possível trocar um medicamento de referência por um genérico?

Sim, essa troca deve ser orientada pelo médico que prescreveu a receita ou indicada pelo farmacêutico no momento da venda.

Quais as vantagens dos medicamentos genéricos?

O medicamento genérico é 35% mais barato, possibilitando o acesso ao tratamento com medicamentos de qualidade e com a mesma garantia de segurança.

Qual a diferença do medicamento similar?

O medicamento similar contém o mesmo princípio ativo e apresenta a mesma concentração, forma farmacêutica, via de administração, posologia e indicação terapêutica.

O nome e a marca são diferentes do medicamento referência, porém com garantia de testes de equivalência e qualidade. Também são mais baratos que o medicamento de referência.





Antibióticos

São substâncias utilizadas no tratamento de infecções bacterianas, capazes de matar ou impedir a multiplicação das bactérias. Apesar dos benefícios, o uso indiscriminado desses medicamentos pode levar à resistência bacteriana, representando um grave problema.

Algumas infecções bacterianas tratadas com antibióticos incluem tuberculose, pneumonia, amigdalites, infecção urinária, meningite e sinusite.

Como eles agem?

Entre ser ingerido e começar a inibir a ação das bactérias no organismo, o medicamento antibiótico leva cerca de 30 minutos.

Para amenizar os sintomas da infecção, poucos dias.



Existem duas formas principais de os antibióticos auxiliarem o sistema imunológico:

- 1)** Eliminando as bactérias (efeito bactericida);
- 2)** Impedindo que elas se multipliquem (efeito bacteriostático).

Na segunda opção, o medicamento interrompe a infecção e alivia os sintomas do paciente.

Os antibióticos não atuam contra vírus, portanto, não são indicados para o tratamento de infecções virais, como gripes ou resfriados.

O que é a resistência bacteriana?

A resistência bacteriana ocorre principalmente quando há o uso incorreto de antibióticos, como tomar esses medicamentos antimicrobianos sem prescrição médica (automedicação) ou de forma diferente da indicada pelo profissional de saúde.

Essa prática aumenta os riscos de os microrganismos se adaptarem e se protegerem, criando infecções resistentes aos medicamentos disponíveis atualmente. Além disso, os remédios perdem sua eficácia, tornando o combate às bactérias cada vez mais difícil.

Saiba como evitar a resistência bacteriana.

Seguir todas as recomendações abaixo evita que o seu organismo fique desprotegido da medicação e as bactérias tenham oportunidade de favorecer a resistência.

- ✓ Nunca use antibióticos sem a indicação de um médico ou dentista;
- ✓ Utilize a dose prescrita nos horários corretos;
- ✓ Nunca interrompa o tratamento antes do prazo indicado, mesmo que os sintomas tenham melhorado;
- ✓ Não utilize medicamentos com o prazo de validade vencido.

Importante: sempre pergunte ao seu médico ou dentista qual é o momento ideal para tomar o remédio (antes, durante ou após as refeições) e a frequência (a cada 8 ou 12 horas, por exemplo). Dessa forma, você pode evitar alguns efeitos colaterais do medicamento.



Plantas medicinais e fitoterápicos

Alternativas à medicina tradicional tornam-se cada vez mais populares, aumentando a busca por tratamentos naturais, como a fitoterapia.

Conhecida como a medicina das plantas, essa prática utiliza ervas para a cura de doenças e redução de sintomas, sem a combinação de substâncias químicas.

O uso de plantas medicinais e fitoterápicos foi oficialmente reconhecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1978.

A utilização de plantas medicinais e/ou medicamentos fitoterápicos em conjunto com medicamentos sintéticos pode causar riscos à saúde devido a interações medicamentosas. Exemplos incluem:

- ✓ **Anticoncepcionais + Erva de São João:** possível redução do efeito anticoncepcional e aumento das chances de gravidez;
- ✓ **Tamoxifeno + Erva de São João:** redução do efeito do tamoxifeno;
- ✓ **Anticoagulantes + Ginko biloba:** risco de sangramento no estômago;
- ✓ **Carqueja + medicamentos para pressão:** risco de hipotensão;
- ✓ **Guaco + anti-inflamatórios não esteroides:** pode interferir na coagulação sanguínea.

Fitoterápicos podem comprometer a eficácia do tratamento em pacientes oncológicos, devido a possíveis interações farmacocinéticas com fármacos antineoplásicos e à substância do fitoterápico, aumentando os riscos de toxicidade e podendo interferir no tratamento.

Embora sejam naturais e isentas de receita médica, as plantas medicinais podem causar reações adversas.

Procure sempre o profissional de saúde para obter orientações sobre o uso de plantas medicinais e fitoterápicos. Para evitar as complicações relacionadas ao uso de produtos irregulares, é importante verificar sempre se um produto fitoterápico tem registro ou notificação ativa junto à Anvisa.

Orientações para o uso correto de fitoterápicos industrializados:

- ✓ Adquirir apenas em farmácias e drogarias autorizadas pelo órgão de vigilância sanitária;
- ✓ Seguir as orientações da bula, folheto, rotulagem e cuidados de armazenamento, além de observar a data de validade (nunca tomar medicamento vencido);
- ✓ Ter cuidado ao associar medicamentos, que pode alterar os efeitos e toxicidade;
- ✓ Usar sempre fitoterápicos regularizados, com registro ou notificados na Anvisa, ou manipulados em farmácias por profissionais habilitados.



Analgésicos e antitérmicos

Os analgésicos e antitérmicos são grandes aliados no manejo da dor leve, moderada e febre. Alguns dos medicamentos mais conhecidos desse grupo são: Paracetamol, Dipirona e Ibuprofeno.

Mas qual a conexão entre eles?

Para a redução da dor, os analgésicos agem inibindo enzimas conhecidas como ciclo-oxigenases (COX), relacionadas ao processo inflamatório. Como a febre também é uma reação inflamatória, o mecanismo dos analgésicos pode reduzir os dois sintomas.

No entanto, é importante destacar que a febre não é, em si, uma doença e, por isso, não precisa ser suprimida com medicamentos em todos os casos. O foco do tratamento é na redução do desconforto do paciente, quando necessário, já que o uso indiscriminado de antitérmicos pode, inclusive, mascarar o problema subjacente que está causando a elevação da temperatura.

Conheça os princípios ativos:

- ✔ **Paracetamol:** este analgésico é o mais prescrito para o tratamento de dores agudas comparado a outros com funções semelhantes;
- ✔ **Ibuprofeno:** se destaca por ter o menor risco gastrointestinal;
- ✔ **Dipirona:** na relação dos medicamentos isentos de prescrição, é possível achá-la como solução oral, supositório, comprimido e xaropes. É indicada no controle da dor e de intensidade leve a moderada, atuando na hiperalgesia (sensibilidade exagerada à dor) e seu efeito antitérmico atua no controle da febre e na regularização da temperatura corporal.

Importante: medicamentos são substâncias que objetivam curar doenças ou aliviar sintomas. São usados para trazer bem-estar, porém, se os devidos cuidados não forem tomados, podem causar problemas.

**Não tome medicamentos sem o conhecimento do seu médico.
Em caso de dúvidas, procure um farmacêutico.**



Antidepressivos

Os antidepressivos são fármacos que tratam transtornos depressivos, mas também são utilizados no tratamento dos transtornos alimentares, de ansiedade, distúrbios do sono, disfunção sexual, dor crônica, adicção e mal de Parkinson.

Como eles agem?

O nosso humor é controlado por substâncias chamadas neurotransmissores. O objetivo dos antidepressivos é regular a quantidade deles em nosso organismo.

Os principais tipos de antidepressivos são:

✓ **Tricíclicos (ADT):** são a primeira geração de antidepressivos e agem inibindo a recaptação da noradrenalina e serotonina, aumentando a quantidade dos neurotransmissores no cérebro.

Exemplos: Nortriptina e Amitriptilina.

Principais efeitos colaterais: boca seca, tontura, tremor e palpitações.

✓ **Inibidores da monoaminoxidase (IMAO):** agem inibindo a enzima que inativa neurotransmissores como dopamina, serotonina, noradrenalina ou adrenalina – a monoaminoxidase. Assim, é possível aumentar o nível das substâncias no cérebro.

Exemplos: Selegilina e Isocarboxazida.

Principais efeitos colaterais: tontura, dor de cabeça, insônia e crise hipertensiva



Inibidores seletivos da recaptação de noradrenalina e dopamina: agem bloqueando o transporte da noradrenalina e dopamina no cérebro.

Exemplos: Bupropiona.

Principais efeitos colaterais: insônia, dor de cabeça e boca seca.



Inibidores seletivos da recaptação da serotonina (ISRS): são substâncias que agem inibindo, seletivamente, a recaptação da serotonina.

Exemplos: Fluoxetina e Paroxetina.

Principais efeitos colaterais: fadiga, dor de cabeça e insônia.



Inibidores da recaptação de serotonina e norepinefrina (ISRSN): agem inibindo a absorção de serotonina e norepinefrina pelos neurônios, aumentando a quantidade desses neurotransmissores no cérebro.

Exemplos: Venlafaxina e Duloxetina.

Principais efeitos colaterais: transpiração, sedação e prisão de ventre.



Moduladores da serotonina (bloqueadores de 5HT-2): esses fármacos, primariamente, bloqueiam o receptor 5-HT₂ e inibem a recaptação de 5-HT e noradrenalina

Exemplos: Trazodona e Mirtazapina

Principais efeitos colaterais: sedação, dor de cabeça, tontura e fadiga.

Como vencer a depressão?

Além dos medicamentos e do acompanhamento médico, seguem algumas estratégias que colaboram com o combate à depressão:

- ✓ Identificar os sintomas para iniciar o tratamento de forma precoce;
- ✓ Compreender e valorizar a si próprio;
- ✓ Ter um sono regulado e uma dieta equilibrada;
- ✓ Não interromper o tratamento sem a orientação médica;
- ✓ Psicoterapia;
- ✓ Meditação;
- ✓ Atividades físicas;
- ✓ Leitura;
- ✓ Atividades alternativas.



Importante: entre em contato com o seu médico e/ou farmacêutico sempre que notar os efeitos colaterais do uso dos antidepressivos.



Anticoagulantes cumarínicos

Anticoagulantes são substâncias que atuam na prevenção de graves complicações à saúde. São bastante eficientes, mas, para oferecer toda a proteção, exigem cuidados da parte de quem os utiliza, como o controle constante do sangue, com exames periódicos e adequações à dieta.

Colete amostras de sangue com frequência

A partir do início do tratamento, o médico irá solicitar frequentemente exames de sangue para avaliar se a dose indicada da Varfarina está adequada. O medicamento começa a fazer efeito após 24 horas da ingestão inicial, porém a ação total só será plenamente percebida entre o quinto e o sétimo dia de utilização. O efeito do medicamento é avaliado por meio de amostras de sangue e dosagem de protrombina (comumente chamada de TP associada ao INR).

É importante ressaltar que a coleta de sangue só deverá ser realizada a partir do quinto dia do início do tratamento com o medicamento.

Os exames serão feitos com frequência para monitorar o INR e, dependendo do resultado, a dose do remédio poderá ser alterada pelo médico que o acompanha.

Qual o resultado ideal dos exames de laboratórios?

O ideal é atingir um resultado laboratorial que indique entre 2,0 e 3,0. Esse valor pode variar, dependendo do risco de sangramento, comparado à possibilidade de formação de coágulos. O médico que o acompanha é quem deverá interpretar e avaliar esse resultado.

Quais alimentos interferem como anticoagulante oral?

O anticoagulante Varfarina reduz a atividade da vitamina K. Para o controle da anticoagulação, é importante manter estável a quantidade de ingestão dessa vitamina. Por isso, recomenda-se evitar alimentos que sejam fontes importantes do nutriente.



Alimentos com alta quantidade de vitamina K:

- ✓ Agrião;
- ✓ Espinafre;
- ✓ Alface (de qualquer cor)
- ✓ Maionese;
- ✓ Brócolis;
- ✓ Mostarda;
- ✓ Cebolinha verde;
- ✓ Nabiça;
- ✓ Chá-verde;
- ✓ Óleos (de canola, soja);
- ✓ Couve verde;
- ✓ Pepino com casca;
- ✓ Couve-de-Bruxelas;
- ✓ Repolho;
- ✓ Fígado de boi, frango e porco;
- ✓ Romã;
- ✓ Salsa;
- ✓ Endívia;
- ✓ Suco de cranberry.

Alimentos com média quantidade de vitamina K:

- ✓ Abacate;
- ✓ Feijão-fradinho;
- ✓ Aspargo;
- ✓ Margarina;
- ✓ Azeite;
- ✓ Quiabo;
- ✓ Ervilhas;
- ✓ Repolho vermelho.

O que fazer quando ocorrer um sangramento?

Você pode tentar controlá-lo, observando-o atentamente. Porém, ao surgimento de qualquer sangramento anormal (mais intenso), ou persistente, o ideal é procurar um serviço de saúde.

Esteja atento a todo tipo de sangramento:

- ✓ No nariz;
- ✓ Na pele (manchas roxas chamadas de equimoses);
- ✓ Na urina, nas fezes e no escarro;
- ✓ No vômito;
- ✓ Na vagina (incluindo aumento do fluxo menstrual).

Orientações gerais de uso.

- Tome seu medicamento sempre no mesmo horário;
- Não altere a dose e nem suspenda o medicamento sem falar com o médico que o acompanha;
- Caso se esqueça de tomar a medicação e só se lembre no dia seguinte, NÃO tente recuperar a dose esquecida. Tome o seu próximo comprimido no dia e horário habituais;
- Siga sua dieta conforme orientação médica. Alterar demais a dieta pode interferir no funcionamento de seus remédios para afinar o sangue;
- Sempre informe o farmacêutico que o acompanha quando um medicamento for adicionado, interrompido ou alterado, de modo que ele possa avaliar a segurança da utilização conjunta desses remédios;
- Informe a todos os profissionais de saúde com os quais tenha contato que você toma a Varfarina. Isso inclui médicos com os quais se consulte, enfermeiros, dentistas e farmacêuticos;
- Antes de certos tipos de cirurgia, pode ser necessário suspender o anticoagulante, mas a medida só deverá ser adotada sob rigoroso acompanhamento médico;
- Não consuma bebidas alcoólicas, pois o álcool interfere na ação do medicamento;
- Evite multivitamínicos, produtos naturais e suplementos alimentares que contenham a vitamina K;
- Não utilize o medicamento se estiver grávida ou com suspeita de gravidez;

Orientações gerais de uso.

- Armazene o remédio em temperatura ambiente, protegido da luz. Evite guardá-lo na cozinha ou banheiro, pois esses cômodos não têm temperatura adequada;
- Mantenha o medicamento em um local seguro, longe do alcance de crianças e de animais de estimação;
- Não tome medicamento vencido. Nesse caso, entregue-o na farmácia ou no posto de saúde mais próximo da sua casa, para que seja feito o descarte correto;
- Não compartilhe o medicamento com outras pessoas, mesmo que tenham doenças ou sintomas parecidos;
- Evite atividades físicas que ofereçam maior risco de contato (batida) com outros participantes, como, por exemplo, futebol;
- Proteja-se o máximo possível de contusões, quedas e sangramentos;
- Evite ferimentos e cortes. Tome cuidado ao usar facas ou ferramentas;
- Use luvas quando for trabalhar no jardim ou em casa;
- Fique longe de objetos pontiagudos, como lâminas de barbear. Opte por barbeadores elétricos;
- Escove os dentes com suavidade. Utilize uma escova de cerdas macias;
- Use sapatos ou chinelos no pé o tempo todo;
- Ao assoar o nariz, faça-o com suavidade.



Interação medicamentosa

Uma interação medicamentosa ocorre quando um medicamento interfere na ação de outro, podendo aumentar ou diminuir seus efeitos. Essas interações podem causar efeitos colaterais indesejados e até mesmo colocar a saúde em risco. Por isso, é fundamental estar atento aos medicamentos que você utiliza e informar seu médico ou farmacêutico sobre todos eles. Existem 3 tipos principais de interações medicamentosas a serem observados:

1) Interações medicamentosas: Este é o tipo mais comum de interação medicamentosa e envolve uma droga interagindo com outra. Se você toma muitos medicamentos, suas chances para este tipo de interação aumentam. Por exemplo, tomar dois medicamentos que causam sonolência ao mesmo tempo pode aumentar este efeito colateral.

2) Interações medicamentos-alimentos e medicamentos-bebidas: Alimentos e bebidas podem mudar a forma como os medicamentos funcionam ou piorar os efeitos colaterais quando são combinados.

Alimentos: Como os alimentos, os medicamentos ingeridos pela boca devem ser absorvidos pelo estômago ou pelo intestino delgado. Consequentemente, a presença de alimentos no trato digestivo pode reduzir a absorção de um medicamento.

Geralmente, tais interações podem ser evitadas ao se tomar o medicamento uma hora antes ou duas horas depois das refeições.

Álcool: Embora muitas pessoas não considerem o álcool um nutriente, ele afeta os processos no corpo e interage com muitos medicamentos. Por exemplo, ingerir bebidas alcoólicas com o antibiótico metronidazol pode causar rubor, dor de cabeça, palpitações, náusea e vômitos.

Muitos medicamentos podem ter interação com álcool, como vinho, cerveja ou destilados. Misturar medicamentos como analgésicos opioides, pílulas para dormir ou tratamentos para ansiedade com álcool pode ser perigoso.

3) Interações entre medicamentos e doenças: suas condições médicas podem afetar a maneira como um medicamento funciona ou levar a efeitos colaterais. Por exemplo, tomar um descongestionante nasal como pseudoefedrina se você tem pressão alta pode piorar sua pressão alta.

Ervas e suplementos podem interagir com meus medicamentos?

Embora ervas e suplementos alimentares possam ser comprados sem receita e possam ser rotulados como "totalmente naturais", isso nem sempre significa que eles são seguros.

Muitos desses produtos, assim como medicamentos prescritos, podem ter interações medicamentosas sérias. Por exemplo, a erva de São João e até mesmo a melatonina podem interagir com medicamentos como antidepressivos, anticoagulantes como a varfarina ou até mesmo álcool. Essas interações podem ser tão sérias quanto medicamentos prescritos.

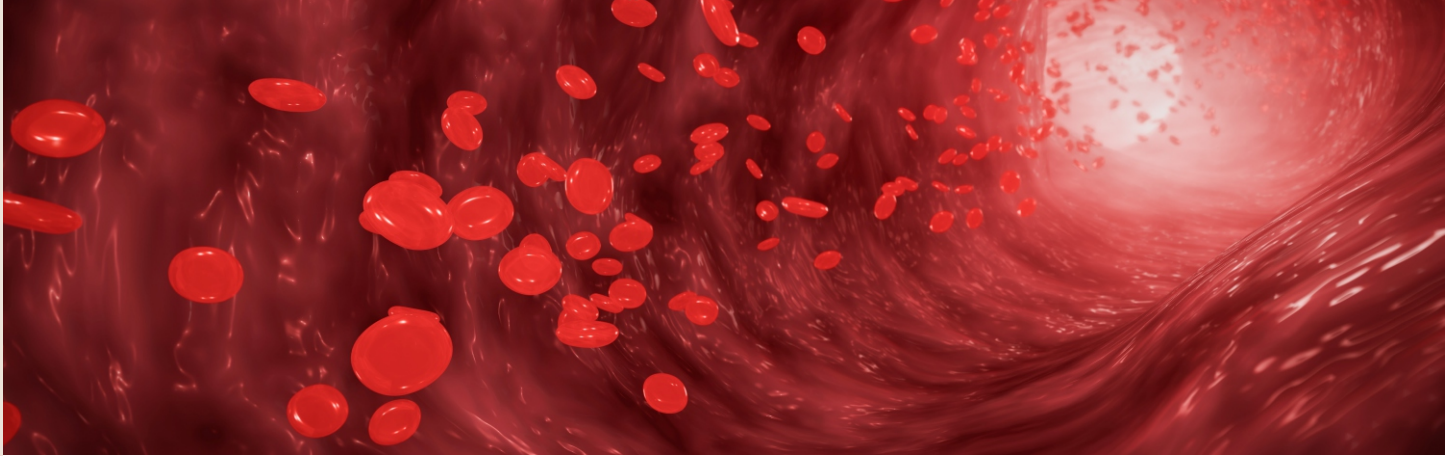
Como reduzir o risco de interações entre medicamentos:

- Consulte o médico ou farmacêutico antes de tomar qualquer medicamento novo, incluindo medicamentos de venda livre e suplementos alimentares, como ervas medicinais;
- Mantenha uma lista de todos os medicamentos que estão sendo tomados. Discuta periodicamente essa lista com o médico ou farmacêutico;
- Mantenha um registro atualizado de todas as suas condições de saúde e compartilhe com seu médico;
- Informe-se sobre o objetivo e ações de todos os medicamentos prescritos e sobre os possíveis efeitos colaterais de cada um;
- Informe-se sobre como tomar os medicamentos, sobre o horário do dia em que eles devem ser tomados e se eles podem ser ingeridos com outros medicamentos;
- Tome os medicamentos como indicado;
- Relate ao médico ou farmacêutico qualquer sintoma que possa estar relacionado com o uso de um medicamento;
- Caso se consulte com mais de um médico, certifique-se de que cada médico saiba de todos os medicamentos que estão sendo tomados.

O que devo fazer se encontrar uma interação medicamentosa?

Se você achar que está em risco de uma interação, ligue para seu médico ou farmacêutico. Felizmente, a maioria das interações medicamentosas pode ser prevenida por profissionais da saúde que farão uma triagem antes de você começar a tomar o medicamento.

Certifique-se de informar sua equipe de saúde sobre todos os medicamentos que você toma, incluindo medicamentos prescritos, medicamentos isentos de prescrição médica, vitaminas e suplementos de ervas e dietéticos. Atente-se de não parar de tomar nenhum medicamento sem a aprovação do seu médico.



Hormonioterapia

A hormonioterapia é um tipo de tratamento para alguns tipos de cânceres que são sensíveis a certos hormônios, como o estrogênio e a progesterona no câncer de mama e endométrio, e a testosterona no câncer de próstata. Ela funciona bloqueando ou diminuindo a produção desses hormônios no corpo ou impedindo que eles se liguem às células cancerígenas.

Possíveis efeitos colaterais da hormonioterapia

Os efeitos colaterais podem variar de paciente para paciente e dependem do tipo de hormonioterapia administrada e outros fatores. Alguns dos possíveis efeitos colaterais incluem:

- Cansaço;
- Disfunção erétil;
- Diminuição da libido, ondas de calor;
- Perda de massa óssea e aumento do risco de fraturas;
- Ganho de peso;
- Dores nos músculos e articulações;
- Náuseas;
- Secura vaginal.

Algumas orientações

A hormonioterapia pode acelerar a diminuição da massa óssea, levando à osteoporose, e também da massa muscular, o que pode comprometer a mobilidade do paciente. Por isso, a atividade física é fundamental para ajudar a manter a massa muscular e diminuir o risco de osteoporose. Além disso, os exercícios físicos ajudam a melhorar a disposição.

É importante que o programa de exercícios (tipo, frequência e duração) seja definido em conjunto com o médico, que avaliará as condições físicas e o quadro geral do paciente, orientando sobre as práticas recomendáveis e aquelas eventualmente contraindicadas no momento. Assim, é possível aproveitar os benefícios da atividade física, tornando-a uma aliada dos cuidados de saúde durante e após o tratamento.

Alimentação saudável durante o tratamento

- Beba pelo menos 2 litros de água por dia;
- Inclua diariamente frutas, verduras e legumes na sua alimentação;
- Troque temperos prontos (caldo de carne e de galinha) por temperos naturais (cebolinha, salsa, orégano, coentro, louro, entre outros);
- Moderar o consumo de frituras, gorduras e produtos industrializados.

Dicas importantes:

- Mantenha um horário para tomar a medicação, preferencialmente após as refeições, sempre com água;
- Em caso de esquecimento de uma dose, tome assim que se lembrar. Se estiver perto da próxima dose, não duplique a dose.

Polifarmácia

O que é?

A polifarmácia é definida como o uso simultâneo de cinco ou mais medicamentos, resultante de múltiplas comorbidades, consultas com diferentes especialidades médicas, automedicação e, principalmente, do uso de medicamentos além daqueles recomendados no atendimento clínico.

Riscos da Polifarmácia

A quantidade de substâncias administradas pode aumentar os riscos de interações medicamentosas e reações adversas, gerando sintomas como hipotensão ou hipertensão, distúrbios gastrointestinais, dores abdominais, tonturas, sudorese, alergias e tosse. Entretanto, o uso de múltiplos medicamentos pode ser clinicamente indicado, efetivo e seguro.

O uso racional de medicamentos foi definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1985, como a situação em que “os pacientes recebem medicamentos adequados às suas necessidades clínicas, em doses que atendam às suas necessidades individuais, por um período adequado”.

Dicas importantes

- O paciente e seus familiares têm papel fundamental na prevenção de erros de medicação associados à polifarmácia. Uma vez informados sobre os medicamentos que estão utilizando, eles podem contribuir para maior qualidade e segurança da farmacoterapia.
- Mantenha uma lista atualizada de todos os medicamentos e apresente-a ao médico para conhecimento e avaliação.
- Certifique-se de informar sua equipe de saúde sobre todos os medicamentos que toma, incluindo medicamentos prescritos, medicamentos OTC (do inglês Over the Counter/MIP – Medicamentos Isentos de Prescrição), vitaminas e suplementos de ervas e dietéticos. Não pare de tomar nenhum medicamento sem a aprovação do seu médico. É importante saber por que faz uso de cada medicamento e ter conhecimento das reações adversas.

Atendimento para beneficiários

Central de Relacionamento 24h

0800 942 0011

WhatsApp

(11) 3268-7020

Atendimento em libras

App Unimed CNU

Clique em **Fale Conosco** e selecione **Atendimento em Libras**

Site Unimed CNU

Clique na opção **Fale Conosco** e selecione
Atendimento em Libras na aba **Canal 24 horas**

Assistência Farmacêutica

atencaofarmaceutica@unimedcnu.coop.br

Unimed 
CNU