



Você sabia que o uso inadequado de medicamentos e a falta de orientações sobre seus efeitos podem prejudicar a sua saúde?

Pensando nisso, a Central Nacional Unimed criou uma cartilha com orientações e dicas sobre utilização, armazenamento e descarte, conciliação medicamentosa, efeitos colaterais, entre outros assuntos relevantes.

Você terá acesso a um rico conteúdo sobre o uso consciente e seguro de medicamentos.



Sumário

<u>O que são medicamentos?</u>	4
<u>Durante a consulta</u>	5
<u>Na farmácia</u>	6
<u>Em casa</u>	7
<u>Cuidados ao guardar os medicamentos</u>	8
<u>Descarte dos medicamentos</u>	8
<u>Conciliação medicamentosa</u>	9
<u>Automedicação</u>	9
<u>Mitos e Verdades</u>	10
<u>Referências</u>	11

O que são medicamentos?

Medicamentos são substâncias utilizadas para aliviar sinais e sintomas de patologias, controlar condições clínicas, prevenir doenças e até mesmo, auxiliar em seu diagnóstico.



Você sabia que todo medicamento é remédio, mas nem todo remédio é um medicamento?

O **remédio** está associado a todo e qualquer tipo de cuidado utilizado para curar ou aliviar doenças, sintomas, desconforto e mal-estar (exemplo: banho quente, repouso em caso de resfriado).

Já os **medicamentos** são substâncias ou preparações elaboradas em farmácias (medicamentos manipulados ou industriais), que devem seguir determinações legais de segurança, eficácia e qualidade.



Durante a consulta

Esse momento é muito importante para você conversar com o profissional de saúde.

Pergunte ao seu médico tudo sobre o uso de suas medicações, como:

- Quais efeitos indesejáveis?
- Quando vou começar a sentir os efeitos do tratamento?
- Tenho que tomar algum cuidado específico (*evitar algum alimento, não dirigir, tomar a medicação apenas em jejum, entre outros*)?
- Por quanto tempo devo tomar esta medicação?
 - Haverá mudança na dosagem?
 - Devo continuar?
 - Como usar?
 - Como monitorar?
 - Preciso de acompanhamento?



Lembre-se de levar na consulta médica uma lista contendo:

- Diagnósticos anteriores;
- Todos os medicamentos que você utiliza (*inclusive os sem receita médica*);
- Alergia a medicamentos;
- Vitaminas, suplementos e minerais;
- Chás, medicamentos fitoterápicos e qualquer produto natural.



Na farmácia



- Evite a automedicação. Mesmos os medicamentos vendidos sem receita podem causar intoxicação.
- Ao comprar e/ou receber o medicamento, confira se é de fato o que foi receitado para você.
- Atente-se à validade do medicamento antes de adquiri-lo.
- Utilize somente medicamentos registrados. Verifique na embalagem se há o registro do medicamento na ANVISA/Ministério da Saúde.
- Não compre ou aceite medicamentos que estejam com a embalagem aberta, com o lacre rompido, borrado ou apagado.
- Se achar que terá dificuldade em recordar quando tomar os seus medicamentos, peça ao seu farmacêutico que lhe escreva as doses a serem tomadas a cada horário.

Fique atento!



Compre medicamentos em farmácias legalizadas. O comércio em lojas de conveniência, padarias, academias e ambulantes não é permitido e você não terá garantias da procedência do produto.

Em casa

- Leia com atenção a receita médica.
- Utilize os medicamentos na quantidade indicada, horários certos e pelo número de dias indicado.
- Não abandone o tratamento mesmo apresentando melhora dos sintomas. Os medicamentos precisam ser tomados por todo o tratamento indicado, principalmente durante o uso de antibióticos e outros medicamentos de uso controlado.
- Não altere a dosagem nem os horários de ingestão dos medicamentos. Siga a prescrição corretamente.
- Caso tenha dificuldade em organizar a rotina de utilização diária de seus medicamentos solicite ajuda dos farmacêuticos.
- Observe os seus sintomas e caso perceba alguma alteração após o início do uso do medicamento comunique seu médico.
- Não corte o remédio ao meio, não mastigue nem abra as cápsulas. Estas ações podem reduzir seu efeito, ou ainda, dificultar sua identificação.
- A associação de medicamentos e bebidas alcoólicas pode ser muito perigosa. O álcool pode tanto anular quanto potencializar o efeito das medicações, causando graves efeitos colaterais.

Não use medicamentos indicados por outras pessoas como amigos, vizinhos, parentes ou o balconista da farmácia. E tenha cuidado, doenças diferentes podem ter sintomas parecidos ou até iguais, mas usar medicamento sem recomendação de um profissional de saúde pode ser prejudicial a sua saúde.



Cuidados ao guardar os medicamentos



- A bula deve ser lida com muita atenção. Suas instruções apontam como guardar e conservar os medicamentos.
- Mantenha-os em locais protegidos da luz, umidade e calor, longe de insetos e roedores, de alimentos e produtos químicos/limpeza.
- Alguns medicamentos devem ser guardados na geladeira. Nesse caso, armazene-os em caixa plástica fechada na parte interna da geladeira (nunca na porta) para evitar variações de temperatura.
- Conserve-os em suas próprias embalagens (caixas) e com as suas bulas.
- Os medicamentos homeopáticos devem ser guardados longe de fontes de radiação (eletromagnética, raios-x, celulares) e de odores fortes.

Descarte dos medicamentos

Não descarte sobras de medicamentos no lixo comum, na pia ou no vaso sanitário. Os resíduos das substâncias podem contaminar o solo e a água quando descartados dessa forma. Além disso, quando jogamos medicamentos no lixo comum, eles podem ser utilizados por pessoas que os encontrarem, ocasionando intoxicações e complicações sérias de saúde. O ideal é descartá-los em um posto de coleta. Muitas farmácias, drogarias e unidades básicas de saúde oferecem esse serviço.

Conciliação medicamentosa

A conciliação medicamentosa é a organização das medicações utilizadas de modo que se identifique duplicidades na utilização, interações medicamentosas e ineficiências terapêuticas. Além disso, organiza os horários de utilização dos medicamentos evitando esquecimentos e facilitando a adesão ao tratamento.

Automedicação

O principal risco da automedicação e do uso indiscriminado de medicamentos é a intoxicação. Os analgésicos, antitérmicos e anti-inflamatórios representam as classes de medicamentos que mais intoxicam.

O seu uso pode ocasionar também reações alérgicas, mascarar e atrasar o diagnóstico de patologias, ocasionar interações medicamentosas e alimentares, dependência e até morte.



Quimioterápicos orais

Para informações de solicitação e autorizações de medicamentos quimioterápicos orais, entre em contato pelo telefone 0800 940 2181 e fale com nossa Central de Atendimento. Se preferir, fale conosco através do whatsapp (11)97559-1843 ou envie um e-mail para oncologia@centralnacionalunimed.com.br.

Horário de atendimento de 2ª a 6ª feira das 8h30 às 17h.

Mitos e Verdades

“Diluir cápsulas na água não altera seu efeito.”

MITO. Não é indicado abrir as cápsulas e despejar o conteúdo na água ou mesmo direto na boca. O conteúdo de uma cápsula só deve ser liberado no estômago ou no intestino após a dissolução da mesma. Por isso, é importante seguir a devida recomendação quanto ao uso.

“Bebidas alcoólicas podem interferir na ação dos medicamentos.”

VERDADE. Bebidas que contém teor alcoólico podem interferir na ação dos medicamentos, alterando a metabolização dos fármacos, reduzindo a absorção e comprometendo o resultado do tratamento, ou ainda, aumentar a absorção do medicamento, gerando intoxicação.

“Faz mal tomar medicamentos estando em jejum.”

MITO. Alguns medicamentos devem ser tomados em jejum, pois sua interação com alimentos pode prejudicar o sucesso terapêutico intervindo no metabolismo da medicação e/ou na absorção de nutrientes. Em contrapartida, existem medicamentos que devem ser ingeridos após a alimentação. Assim, o ideal é sempre seguir as orientações médicas ou do farmacêutico, além de atentar-se as recomendações da bula.

“Medicamentos devem ser mantidos longe do calor, da umidade e da luz.”

VERDADE. Devem ser mantidos longe do calor, da umidade e da luz. A umidade e o calor podem provocar alterações na estabilidade dos fármacos, por isso, devemos armazená-los sempre em local fresco e longe da umidade, alguns inclusive devem ser conservados sob refrigeração. Desta forma, é importante seguir as devidas recomendações quanto ao armazenamento dos medicamentos.

“Em caso de esquecimento, basta dobrar a dose do medicamento.”

MITO. O ideal é continuar tomando a medicação no horário recomendado e não dobrar a dose. O intervalo entre as doses é calculado de acordo com a meia-vida do medicamento (tempo em que a concentração do fármaco cai pela metade na corrente sanguínea). Os horários devem corresponder à rotina do paciente respeitando seus horários de trabalho e sono.

