



Uso correto de Medicamentos

Cartilha



Uso correto de **Medicamentos**

Cartilha

Presidente da República
Dilma Rousseff

Ministro da Saúde
Alexandre Padilha

Presidente da Fiocruz
Paulo Ernani Gadelha Vieira

Diretor de Farmanguinhos
Hayne Felipe da Silva

Coordenador de Assistência Farmaceutica
Antônio Carlos Moraes

Coordenadora de Gestão da Qualidade
Shirley Mendes Guimarães Trajano de Sá

Elaborado por
Janaína de Pina Carvalho
Mary Gomes de Barros
Elda Falqueto

Colaboradores
Ana Cristina Rodrigues Abritta
Marília Telles Paschoal

Programação visual e ilustrações págs. 14 e 15
André Nogueira

Revisão
Regina Castro

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra,
desde que citada a fonte.

C331u Carvalho, Janaína de Pina; Barros, Mary Gomes de; Falqueto, Elda

Uso correto de medicamentos: cartilha. / Janaína de Pina Carvalho,
Mary Gomes Barros, Elda Falqueto. 2.ed. - Rio de Janeiro : Instituto de
Tecnologia em Fármacos, 2013.
24p: ilus. color.

1. Medicamentos 2. Saúde 3. Interação Medicamentosa 4. Saúde
Pública I. Título.

CDD 615.1

Prefácio

A Cartilha de Uso Correto de Medicamentos foi elaborada inicialmente em 2011 (1ª edição) a partir de um desafio apresentado pela responsável da Gestão Social de Farmanguinhos/Fiocruz: Magali da Conceicao Silva Portela. A idéia foi apresentar alguma novidade durante o “Fiocruz Pra Você”, um evento promovido pela Fiocruz no dia Nacional de vacinação contra a Poliomielite, onde são oferecidas várias atividades e serviços.

A primeira edição foi distribuída no evento que aconteceu 18/6/2011. Durante o evento foi realizada uma adaptação do jogo de “Ludo” com as crianças, com o objetivo de fixar o conteúdo da Cartilha. A Cartilha e a atividade foram bem aceitas durante o evento e por isto repetidos em outras oportunidades. Assim, além do evento para o qual foi desenvolvida (Fiocruz Pra Você), a Cartilha passou a ser utilizada também em treinamentos internos e já foi até solicitada por outras instituições.

Nesta segunda edição da Cartilha de Uso Correto de Medicamentos, além de pequenas atualizações, foi incluído um tópico sobre o descarte de medicamentos (de autoria de Elda Falqueto e ilustração de André Nogueira) e outro tópico com as perguntas e respostas utilizadas na adaptação do jogo de “Ludo”.

Esperamos que a Cartilha e seus ensinamentos alcancem, de forma lúdica, um grande número de pessoas e assim contribua para o uso correto e racional de medicamentos.

Rio de Janeiro, 11 de março de 2013.

Janaína de Pina Carvalho



SUMÁRIO:

Introdução	7
I. Conselhos Importantes	8
II. Receita médica	8
III. Recebendo o medicamento	9
IV. Bula do medicamento	10
V. Como tomar o medicamento	10
VI. Quando tomar o medicamento	10
VII. Cuidados com o uso do medicamento	11
VIII. Eventos adversos a medicamentos	12
IX. Onde guardar os medicamentos em casa	13
X. Superdosagem	14
XI. O que fazer com medicamentos vencidos	15
XII. Considerações finais	17
XIII. Perguntas e respostas	18

Orientações básicas para o uso correto de medicamentos

Introdução

Muito se ouve falar sobre o “uso racional de medicamentos”.

A todo o momento vemos uma nova reportagem na mídia sobre produtos que foram usados sem orientação médica que, além de não trazerem benefícios, ainda fizeram mal.

Por exemplo, no início de 2010 foi veiculado alerta sobre a sibutramina (utilizada no tratamento da obesidade), que teve sua venda restringida depois de verificado que este medicamento aumenta os riscos de doenças do coração em 16% dos pacientes tratados. No Brasil, este medicamento sempre foi vendido apenas sob prescrição médica. Ainda assim, existem relatos de que algumas pessoas usaram sem esta prescrição.

E o que é “uso racional de medicamentos”?

A definição usada pelo Ministério da Saúde (MS) e instituições internacionais como a Organização Mundial de Saúde (OMS) e também a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) é: *“O uso racional de medicamentos parte do princípio que o paciente recebe o medicamento apropriado para suas necessidades clínicas, nas doses individualmente requeridas para um adequado período de tempo e a um baixo custo para ele e sua comunidade.”*

Na prática, todos são responsáveis por promover o uso racional e correto de medicamentos: governo, indústria, profissionais da saúde (como médicos e farmacêuticos) e inclusive **os pacientes**.

Esta cartilha foi elaborada a partir da necessidade de ajudar as pessoas a conhecerem algumas regras para o correto consumo de medicamentos, além de diminuir ou minimizar os erros mais comuns e contribuir para o tratamento adequado dos pacientes.

I. Conselhos Importantes



Caso se sinta mal, procure um médico imediatamente.

Só use medicamentos sob orientação médica

Se o medicamento é bom para seu amigo, vizinho ou parente não significa que será bom para você!

O médico escolhe o melhor medicamento para você de acordo com o resultado dos seus exames, seu estilo de vida, etc.

O seu amigo, vizinho ou parente pode ter um problema parecido com o seu, mas o medicamento pode ter efeitos diferentes em você (e às vezes pode fazer mal!).

II. Receita médica.



Não saia do consultório se não entender o que está escrito na receita ou as orientações verbais do médico.

Tenha certeza de que entendeu o nome do medicamento, a concentração, a posologia (quantas vezes deverá ser consumido ao dia) e **por quanto tempo** (o período de tratamento). Isso é importante para sua saúde.

Também vale perguntar ao médico como deve ser consumido, por exemplo: com ou sem alimentação.

Lembre-se: o médico não sabe quais os outros medicamentos que você já está usando ou se você tem alergia. Por isto, sempre avise sobre outros medicamentos que esteja usando ou se já teve alergias. É importante perguntar se o medicamento que você já está tomando pode ser usado com o prescrito por ele. Além disso, esclareça se o nome do medicamento é o nome de marca ou o nome da substância química (também chamado princípio ativo).

Peça para colocar o nome genérico (do princípio ativo), para que você possa escolher um medicamento genérico.

Por exemplo, se o médico prescrever o medicamento de marca “Novalgina[®]”, peça para ele incluir na receita o nome “dipirona sódica”, que é o nome genérico.

Ao fazer a troca de um medicamento de marca por um genérico, sempre consulte um farmacêutico.

Só compre medicamentos com orientação médica (mesmo aqueles de venda livre!!!)

III. Recebendo o medicamento



Ao receber um medicamento, fique de olho!

1.Receita: confira se o que está recebendo é o que está escrito na receita. Para isto, verifique os seguintes itens.

- nome;
- concentração;
- apresentação.

2.Embalagem: importante conferir os seguintes itens.

- data de validade;
- o rótulo, o lacre, a tampa, etc;
- aspecto da embalagem por fora, tais como a da caixa, cartucho, blister, a bisnaga, o frasco, etc.

Onde conseguir os medicamentos de **Farmanguinhos**?

Os medicamentos de Farmanguinhos são distribuídos gratuitamente em postos de saúde e hospitais públicos.

Alguns medicamentos de Farmanguinhos também podem ser obtidos em Farmácias Populares do Brasil (do Governo Federal).

Para mais informações sobre as Farmácias Populares do Brasil, ligue para o Disque Saúde, 136, ou para a Ouvidoria Geral da Fiocruz , (21) 3885 1762.

IV. Bula do medicamento



Leia a bula, antes de tomar o medicamento, mas não se desespere!

Não jogue fora a bula, enquanto estiver em tratamento médico.

Se já leu a bula a primeira vez, vá direto à orientação de interesse, ou seja, toda bula deve conter informações ao paciente.

V. Como tomar o medicamento



Posso tomar com alimentos?

Sempre siga a orientação médica (lembre-se de tirar esta dúvida durante a consulta).

A bula também tem orientações sobre o uso de medicamentos com alimentos.

Posso tomar com leite?

O medicamento foi estudado para ser administrado (tomado) com água. Alguns medicamentos nem fazem efeito se forem tomados com leite. Assim, **água** é sempre a melhor escolha.

VI. Quando tomar o medicamento



Sempre obedeça ao horário recomendado pelo médico.

Você pode usar qualquer método para se lembrar: amarrar uma fita no dedo, programar o alarme do celular, despertador ou qualquer outro artifício que seja melhor, para você não esquecer.

Ajuste o horário de acordo com sua rotina.

Por exemplo: se o medicamento deve ser tomado de 8 em 8 horas, uma opção é tomar às 6 horas, 14 horas e 22 horas. Mas se você gosta de dormir e acordar mais tarde, pode tomar às 8 horas, 16 horas e 24 horas.

E se esquecer???

Isto vai depender de cada medicamento.

No caso de antibióticos, o horário é muito importante.

Para um xarope, o horário não é tão rígido, mas é importante.

Antes de tudo, procure na bula alguma orientação sobre o que fazer se esquecer de tomar uma dose.

Em geral, tome o medicamento assim que lembrar, principalmente se tiver passado pouco tempo do horário.

A próxima dose deverá ser tomada no horário normal (aquele que tomaria se não tivesse esquecido).

Caso já esteja perto da próxima dose, não dobre a quantidade de medicamento. Apenas tome a dose no horário, sem tomar a que esqueceu.

VII. Cuidados com o uso do medicamento



Lavar sempre as mãos antes de tomar seu medicamento ou medicar outra pessoa (seu filho, sua mãe, etc.)

No uso de cápsulas, não abra para tomar parte do conteúdo ou dissolver com água!

Não parta ou corte comprimidos, a menos que orientado pelo médico.

Não troque o medicamento de embalagem.

O medicamento foi estudado do jeito que você recebeu. Qualquer alteração pode prejudicar a ação no seu organismo e, principalmente, a sua saúde.

VIII. Eventos adversos a medicamentos



Pergunte a você mesmo:

Um medicamento pode fazer mal à minha saúde?

Sim. Nenhum medicamento é 100% seguro. Mesmo medicamentos que não precisam de receitas médicas ou medicamentos produzidos com plantas, podem fazer mal.

O que é evento adverso?

Para a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), que regula os medicamentos é *“qualquer ocorrência médica desfavorável, que pode ocorrer durante o tratamento com um medicamento, mas que não possui, necessariamente relação causal com esse tratamento”*

Isto significa que, se você se sentir mal quando estiver tomando um medicamento, isto será considerado um evento adverso, mesmo sem saber se o medicamento é a causa do problema.

O que fazer se eu ou alguém que conheço estiver sentindo um evento adverso?

Antes de tudo, deve-se **procurar um médico**, pois ele é o profissional adequado para avaliar o que está acontecendo.

Nunca altere a dose ou suspenda o tratamento sem a orientação do médico!!

Você pode pedir ao médico que notifique o caso para a indústria farmacêutica e para a Anvisa. Outra opção é você falar com o farmacêutico da indústria, ligando para o SAC - Serviço de Atendimento ao Cidadão, e pedir para ele notificar a Anvisa. O número do telefone está em todos os cartuchos.

Por que notificar (informar o fabricante e a Anvisa) sobre um evento adverso?

Somente aumentando o volume de notificações, a indústria e a Anvisa poderão avaliar o ocorrido e, com isto, proteger a saúde de todos.

Como notificar (informar o fabricante e a Anvisa) um evento adverso?

- **Quando for você.**

A melhor opção é notificar a indústria farmacêutica, para que ela informe a Anvisa. Para isto, basta ligar para o SAC da indústria que fabricou o medicamento ou mandar um e-mail. O e-mail do SAC está em todos os cartuchos.

No caso de produtos de Farmanguinhos, é só ligar para 0800.024 1692 ou enviar e-mail para sac@far.fiocruz.br.

- **Quando for o médico, farmacêutico ou outro profissional da saúde.** Também poderá notificar diretamente a indústria farmacêutica, mas também deverá notificar a Anvisa pelo sistema (Notivisa) disponibilizado no endereço eletrônico: www.anvisa.gov.br

IX. Onde guardar os medicamentos em casa



Nunca guarde em lugar úmido, quente ou com muita luz, como **cozinhas e banheiros.**

Sempre longe da luz e umidade

Também evite guardar em lugares baixos, onde as crianças possam alcançar.

Onde é o local seguro?

Em geral, **prefira um armário fechado, caixa com tranca, em lugar alto.**

Lembre-se que alguns produtos exigem cuidados especiais no armazenamento. Esta informação pode ser obtida na embalagem ou na bula do produto.

A insulina, por exemplo, deve ser armazenada em sua embalagem original em geladeira (2 °C a 8 °C), não muito próximo do congelador, pois não pode ser congelada.

ATENÇÃO! Os medicamentos não devem ser retirados da embalagem original.

Embalagens como porta-comprimidos exigem que o medicamento seja mantido na embalagem original. Os porta comprimidos somente podem ser utilizados para separar medicamentos suficientes para um curto período, como um dia ou no máximo, uma semana.

Caso seja uma embalagem fracionável, basta destacar o comprimido ou cápsula no local apropriado (“picote”).

Caso não seja fracionável, o ideal é cortar o envelope ou o blister separando apenas aqueles medicamentos que serão utilizados.

X. Superdosagem



E se alguém tomar uma quantidade maior que a indicada?

O ideal é sempre procurar um médico. Você também pode ligar para o Disque Intoxicação, da **Anvisa: 0800 722 6001**

XI. O que fazer com medicamentos vencidos?

Medicamentos vencidos ou que sobram precisam de um destino específico.

Não jogue medicamentos na lixeira ou no vaso sanitário, porque eles podem contaminar o meio ambiente.

Então onde descartar os medicamentos?

Verifique se a farmácia mais próxima de sua residência faz parte do programa de recolhimento e leve os medicamentos vencidos para que ela faça o descarte correto.

O ideal é prevenir e não deixar vencer ou sobrar medicamentos em casa. Portanto:

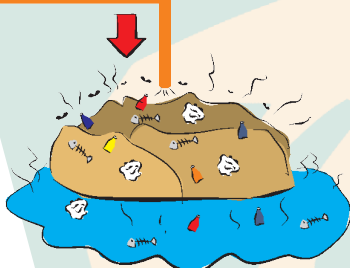
- Evite comprar medicamentos se não for necessário.
- Só utilize medicamentos receitados pelo seu médico.
- Sempre que se sentir mal, procure um posto de saúde ou consultório médico.
- Guarde os medicamentos em lugar seguro e apropriado.
- Verifique sempre o prazo de validade.



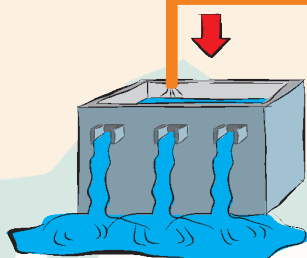
Veja o que acontece quando você joga fora os medicamentos vencidos inadequadamente.



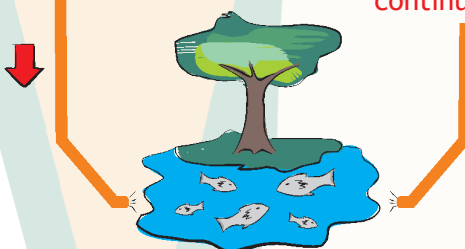
Veja o que acontece quando você joga fora os medicamentos vencidos inadequadamente.



No Lixão, o medicamento descartado vai contaminar o solo e a água subterrânea.



Nas ETAs (estação de tratamento de águas), o medicamento descartado não é removido, continua na água.



Essa contaminação vai para o meio ambiente, atingindo a água, as plantas e os animais. Depois a contaminação volta para você



Previna-se contra doenças descartando adequadamente os medicamentos. Verifique se a Farmácia mais próxima faz o recolhimento ou ligue para o Disque Saúde

136

XII. Considerações finais



O melhor é não precisar tomar medicamentos. Para isto, mantenha bons hábitos de vida:

- exercite-se;
- alimente-se bem;
- beba muita água;
- tenha equilíbrio entre trabalho e descanso;
- evite o consumo de bebidas alcoólicas;
- não fume.

O mais importante, é ser feliz!!!!!!

Para obter informações ou notificar eventos adversos dos medicamentos de FARMANGUINHOS, entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cidadão (SAC):



Telefone: 0800 024 1692 (entre 8h e 17h horas, de segunda a sexta-feira - exceto feriados)

e-mail: sac@far.fiocruz.br.

**Endereço eletrônico:
www.far.fiocruz.br**

XIII. Perguntas e respostas para treinar o que você aprendeu

	PERGUNTA	RESP.	JUSTIFICATIVA
1	O uso correto do medicamento depende só dos médicos?	NÃO	Na prática, todos são responsáveis por promover o uso racional e correto de medicamentos: governo, indústria, profissionais da saúde (como médicos e farmacêuticos) e inclusive os pacientes.
2	O medicamento que é bom para meu vizinho e amigos também vai ser bom para mim?	NÃO	O médico escolhe o melhor medicamento para você de acordo com o resultado dos seus exames, seu estilo de vida, etc. O seu amigo, vizinho ou parente pode ter um problema parecido com o seu, mas o medicamento pode ter efeitos diferentes em você (e às vezes pode fazer mal!).
3	Eu posso sair do consultório médico com dúvidas de como tomar o medicamento para que serve, por quanto tempo ou se posso comer antes de tomar o medicamento?	NÃO	<i>Não saia do consultório se não entender o que está escrito na receita ou as orientações verbais do médico.</i> Tenha certeza de que entendeu: • nome do medicamento, • a concentração, • a posologia (quantas vezes deverá ser consumido ao dia) e • por quanto tempo (o período de tratamento). • Isso é importante para sua saúde. Também vale perguntar ao médico como deve ser consumido, por exemplo: com ou sem alimentação.
4	Quando vou ao médico e ele passa uma receita com letras que não entendo posso perguntar o que está escrito?	SIM	<i>Não saia do consultório se não entender o que está escrito na receita ou as orientações verbais do médico.</i> Por lei (nº 5.991/73) a prescrição deve ser clara, legível e em linguagem compreensível. Se você não entende o que está escrito, o médico que escreveu é a melhor pessoa para os esclarecimentos. Lembre de ler a receita ainda no consultório.

	PERGUNTA	RESP.	JUSTIFICATIVA
5	Quando recebo o medicamento no posto posso levar p/casa sem conferir com os dados da receita?	NÃO	Ao receber um medicamento, fique de olho! Confira se o que está recebendo é o que está escrito na receita. Para isto, verifique os seguintes itens: nome; concentração; apresentação. • Importante conferir também a embalagem: data de validade; o rótulo, o lacre, a tampa, etc; aspecto da embalagem por fora (como a da caixa, cartucho, blister, a bisnaga, o frasco, etc.).
6	Se não tiver o medicamento no posto posso adquiri-lo em outro lugar?	SIM	Alguns medicamentos também podem ser obtidos em Farmácias Populares do Brasil (do Governo Federal) a preço de custo. Para mais informações sobre as Farmácias Populares do Brasil, ligue para o Disque Saúde, 136, ou para a Ouvidoria Geral da Fiocruz, (21) 3885 1762.
7	A bula tem muitas informações técnicas por isso só os profissionais entendem, posso jogar fora?	NÃO	Não jogue fora a bula, enquanto estiver em tratamento médico. Toda bula deve conter informações ao paciente. Se tiver alguma dúvida, ela tem informações que podem ser úteis.
8	Se o médico não orientar como tomar, a água é sempre a melhor escolha para tomar o medicamento?	SIM	O medicamento foi estudado para ser administrado (tomado) com água. Alguns medicamentos nem fazem efeito se forem tomados com leite. Assim, água é sempre a melhor escolha.

	PERGUNTA	RESP.	JUSTIFICATIVA
9	Esqueci de tomar o medicamento no horário marcado, já estando próximo de tomar a segunda dose. Devo tomar a dose dobrada?	NÃO	Sempre obedeça ao horário recomendado pelo médico. O que fazer no caso de esquecimento depende de cada medicamento, por isto, procure na bula alguma orientação sobre o que fazer se esquecer de tomar uma dose (lembre-se de não jogar a bula fora!). Em geral, tome o medicamento assim que lembrar, principalmente se tiver passado pouco tempo do horário. A próxima dose deverá ser tomada no horário normal (aquele que tomaria se não tivesse esquecido). Caso já esteja perto da próxima dose, não dobre a quantidade de medicamento. Apenas tome a dose no horário, sem tomar a que esqueceu.
10	Mesmo prescrito por um médico, posso ter eventos adversos quando usar um medicamento?	SIM	Nenhum medicamento é 100% seguro. Mesmo medicamentos que não precisam de receitas médicas ou medicamentos produzidos com plantas, podem fazer mal. Os eventos adversos (evento ruim que acontece quando se está usando um medicamento) devem ser comunicados ao médico ou à indústria fabricante. Estes profissionais poderão formar um banco de dados e tentar evitar que maiores problemas aconteçam à outras pessoas.
11	Posso guardar o medicamento no armário da cozinha ou no banheiro?	NÃO	Nunca guarde medicamentos em lugares úmidos, quentes ou com muita luz, como cozinhas e banheiros. Mantenha-os sempre longe da luz e umidade. Também evite guardar em lugares baixos, onde as crianças possam alcançar. Prefira um armário fechado, caixa com tranca, em lugar alto.

	PERGUNTA	RESP.	JUSTIFICATIVA
12	Posso tirar o comprimido da embalagem e passar para um porta-comprimidos?	NÃO	Os medicamentos não devem ser retirados da embalagem original. Embalagens como porta-comprimidos exigem que o medicamento seja mantido na embalagem original e somente podem ser utilizados para separar medicamentos suficientes para um curto período (um dia ou no máximo, uma semana). Caso seja uma embalagem fracionável, basta destacar o comprimido ou cápsula no local apropriado (“picote”). Caso não seja fracionável, o ideal é cortar o envelope ou o blister separando apenas aqueles medicamentos que serão utilizados.
13	Se alguém tomar uma quantidade de medicamento maior que a indicada, devo procurar um médico?	SIM	O ideal é sempre procurar um médico . Você também pode ligar para o Disque Intoxicação, da Anvisa: 0800 722 6001
14	Estou com medicamento e tenho dúvidas, tenho como saber para onde ligar?	SIM	O número do SAC (Serviço de Atendimento ao Cidadão) deve estar em todas as embalagens de medicamentos. Você pode ligar para este número, obedecendo os horários para atendimento.
15	Posso encostar o bico do conta-gotas de colírios no olho para não “errar a mira”?	NÃO	Nunca encoste o bico do conta-gotas em nenhuma superfície, inclusive os olhos, para evitar contaminação (do frasco, do seu olho e também da próxima pessoa que vai usar o medicamento).
16	Ao destampar um frasco de medicamento, devo sempre colocar a tampa com a parte interna virada para cima?	SIM	Este procedimento evitará a contaminação do medicamento.

	PERGUNTA	RESP.	JUSTIFICATIVA
17	Estava tomando um medicamento e o médico mandou tomar por 7 dias. No 3º dia eu já estou bom. Tenho que continuar tomando?	SIM	É sempre importante seguir a orientação médica, principalmente se for um antibiótico. Caso ache que o medicamento não está fazendo o efeito desejado ou está fazendo mal, procure um médico imediatamente.
18	Eu tenho alergia a alguns alimentos e medicamentos. Devo informar ao médico mesmo se ele não perguntar?	SIM	O médico atende muitos pacientes e, mesmo que você já tenha se consultado com ele anteriormente, estas informações são importantes para a segurança do tratamento que o médico irá propor.
19	Eu posso tomar o medicamento sem saber o prazo de validade?	NÃO	Nunca tome medicamentos vencidos. Se não souber o prazo de validade, o melhor é não utilizar aquele medicamento.
20	Sobrou um pouco de medicamento do último tratamento. Posso tomar este medicamento agora, que estou sentindo a mesma coisa?	NÃO	Mesmo que os sintomas sejam parecidos, apenas o médico pode diagnosticar (definir a sua doença). Além disso, pode ser que o tratamento anterior não faça mais o mesmo efeito (você pode estar resistente). Então: sempre procure um médico!
21	Não estou precisando agora, mas é sempre bom ter uma “farmacinha” em casa, certo?	NÃO	Evite comprar medicamentos se não for necessário. Você pode não precisar do medicamento durante o prazo de validade e ele acaba vencendo. Neste caso, ele deverá ser descartado.
22	Posso jogar os medicamentos vencidos na lixeira ou no vaso sanitário?	NÃO	Desta forma os medicamentos podem acabar contaminando o meio ambiente, atingindo a água, as plantas, os animais e até o homem. O ideal é levar o medicamento à um local que tenha um programa de recolhimento (como uma farmácia) para que eles encaminhem para o local que faz o descarte de forma correta.



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz

G O V E R N O F E D E R A L



PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA