



CARTILHA PARA  
A PROMOÇÃO DO  
**USO RACIONAL**  
DE MEDICAMENTOS



PLANO DE SAÚDE

**Hospitalar**



# Medicamento é coisa séria

Londrina - PR, Fevereiro de 2024 - Versão 01

Todos sabem que tomar medicamento é coisa séria, por isso, fizemos esta cartilha. Ela traz importantes orientações sobre como conversar com o seu médico, cirurgião-dentista (odontólogo), farmacêutico ou outro profissional da Saúde, sobre os cuidados ao adquirir, utilizar, guardar e jogar fora os medicamentos, além de outras dicas muito importantes para você.

Mas antes de falarmos de doenças, remédios e medicamentos, é bom lembrar que, para gozarmos de uma boa saúde, não podemos esquecer algumas condutas muito importantes.

Como estas:



**Procure ter uma alimentação saudável, sem excesso de sal, açúcar e gorduras.**



**Pratique atividades físicas.**



**Tenha uma boa noite de sono.**



**Beba água.**



**Não fume.**



**Evite bebidas alcoólicas.**

Você sabia que nem todas as doenças exigem o uso de medicamentos? Alguns problemas são de duração muito curta e podem desaparecer mesmo sem o uso de medicamentos.

Aliás, você sabe o que são medicamentos?

Medicamentos são produtos que servem para:

- Prevenir o aparecimento de doenças (por exemplo, vacinas).
- Aliviar sintomas ou sinais (por exemplo, medicamentos contra dor e febre).
- Controlar doenças crônicas e reduzir o risco de complicações (por exemplo, medicamentos para pressão alta, diabetes, asma, entre outros).
- Recuperar a saúde (por exemplo, antibióticos).
- Auxiliar no diagnóstico de doenças (por exemplo, contrastes utilizados em radiologia e outros exames).

É importante você saber que há medidas que podem auxiliar na cura de doenças, tais como, dietas, repouso, exercícios, entre outras. Mas lembre-se de que somente um profissional de saúde habilitado pode orientar corretamente a respeito do tratamento das doenças.

### Você sabia?

Fitoterápicos e homeopáticos também são medicamentos. Os fitoterápicos são obtidos exclusivamente de plantas medicinais. Já os homeopáticos são derivados de plantas, animais, minerais, de substâncias biológicas ou sintéticas e são utilizados conforme os princípios da Homeopatia.



## Na hora da consulta

Esse momento é muito importante para você conversar com o profissional médico ou cirurgião-dentista

- Informe sobre os medicamentos (incluindo fitoterápicos e homeopáticos) que você usa, tendo eles sido receitados ou não.
- Informe os problemas que você já teve por causa de um medicamento (tais como: dor de cabeça, enjoo, tontura, manchas na pele, tosse etc.).
- Diga se você é alérgico a algum medicamento.
- Lembre-se dos nomes dos medicamentos que você não conseguiu utilizar e o porquê de não ter conseguido.
- Fale sobre as doenças que alguns membros de sua família têm (diabetes, hipertensão etc.).
- Informe se você está ou pretende ficar grávida.
- Diga se fuma e/ou toma bebida alcoólica e com que frequência, e se pratica alguma atividade física.

Essas informações ajudarão o profissional da Saúde a indicar o melhor tratamento para o seu caso.

Aproveite a oportunidade!

Esclareça suas dúvidas sobre os medicamentos que forem receitados:

- Qual a dose (quantidade) a ser utilizada em cada tomada.
- Quantas vezes ao dia deverá usar cada dose.
- Por quanto tempo deve usar o medicamento.
- Quais os horários para utilizá-los.
- Como tomar? Com alimentos ou não, antes ou depois de refeições etc.

#### Lembre-se:

Não deixe de informar se você tem alguma dificuldade para leitura.

#### E também:

Pergunte sobre o que pode acontecer se você misturar com outros medicamentos ou até mesmo com alimentos, bebidas alcoólicas, cigarro e similares, ou se tomar banho de sol.

Tire ainda suas dúvidas sobre:

- Os efeitos indesejáveis que o medicamento pode causar e se há como diminuí-los ou evitá-los.
- Se há como saber se o medicamento está ou não fazendo efeito.
- Se você pode dirigir veículos, operar máquinas e executar tarefas que requerem concentração enquanto estiver utilizando o medicamento.
- O que fazer se tomar uma dose exagerada, se trocar o medicamento ou se esquecer de usá-lo no horário previsto.

#### Atenção ao adquirir medicamentos:

Quando utilizar os serviços públicos de saúde, você tem o direito de receber gratuitamente os medicamentos receitados e que façam parte das relações no SUS para o tratamento do seu problema de saúde.

#### Atenção

Os medicamentos disponibilizados no SUS devem ser receitados pela denominação genérica e não pelo nome de marca.

Os medicamentos receitados devem ser obtidos somente em Unidades de Saúde, farmácias e drogarias, e nunca em camelôs, feiras, supermercados, lojas de conveniência, entre outros.



## Na farmácia



### Havendo qualquer dúvida, peça informações ao farmacêutico.

- Ao receber o medicamento, confira se é de fato o que foi receitado.
- Na embalagem, você deve observar a presença do número de registro, formado por 13 dígitos. O registro de medicamentos começa sempre com o número 1 e tem a seguinte característica: Reg. MS 1-XXXX.YYYY.ZZZ-W. Caso na embalagem não tenha esta anotação, o medicamento não deve ser adquirido.
- Todos os medicamentos com tarja (vermelha ou preta) na embalagem devem sempre ser adquiridos mediante apresentação de receita, pois são mais perigosos e podem causar danos à sua saúde. Por isso, trazem a inscrição “VENDA SOB PRESCRIÇÃO MÉDICA”. Alguns desses medicamentos têm a retenção obrigatória da receita nas farmácias e nas drogarias, porque podem causar dependência física e/ou psíquica ou são antibióticos.
- Os medicamentos sem tarja vermelha ou preta na embalagem são considerados de venda livre ou isentos de prescrição. Mesmo assim, eles oferecem riscos e o seu uso deve ser orientado por um profissional da Saúde.
- Observe, na embalagem, a validade do medicamento antes de adquiri-lo. Não use medicamentos com prazo de validade vencido, eles podem não fazer efeito ou ainda prejudicar a sua saúde.
- Não compre ou aceite medicamento que esteja com a embalagem aberta/violada ou amassada, com o lacre rompido, ou que tenha rótulo que se solta facilmente, ou esteja apagado e borrado.
- Ao adquirir o medicamento em farmácias ou drogarias, exija a nota fiscal. Ela é sua garantia contra qualquer problema que requeira a devolução ou a troca do produto.

## Cuidados ao guardar

- Ao adquirir o medicamento, solicite ao farmacêutico orientações sobre como guardá-lo.
- Leia as instruções na bula e na embalagem com atenção, elas devem orientar como guardar e conservar o medicamento.
- Os medicamentos devem sempre ser protegidos da luz, da umidade e do 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.
- Mantenha os medicamentos em locais protegidos de insetos e roedores, e longe de alimentos, de produtos químicos e de produtos para limpeza.
- Os medicamentos homeopáticos devem ser guardados longe de fontes de radiação (eletromagnética, raios-x, celulares) e de odores fortes.
- Mantenha os medicamentos em sua própria embalagem (caixa) e com a sua bula.
- Não troque nem guarde a bula de um medicamento na caixa de outro.
- 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.
- Atenção! Mantenha sempre os medicamentos fora do alcance de crianças e de animais.

### Atenção!

Com esses cuidados, você não colocará em risco a qualidade do medicamento e evitará que ocorram problemas com você ou com outras pessoas, em especial as crianças, por erro no uso de medicamentos.



**Não use medicamentos indicados por outras pessoas, como amigos, vizinhos e parentes, mesmo que elas digam que tiveram os mesmos sintomas ou sinais que você.**

**Cuidado! Doenças diferentes podem ter sintomas ou sinais parecidos ou até iguais, e você poderá usar um medicamento que poderá prejudicar ainda mais a sua saúde.**

Procure conhecer bem os medicamentos que você usa ou vai usar.

### Usando o medicamento

Qualquer que seja a doença, de longa duração ou passageira, o tratamento deve ser bem entendido pelo paciente, seu familiar ou cuidador, e seguido com rigor até o final, de acordo com a receita e as orientações recebidas.

### Atenção!

- Leia com atenção as recomendações da receita e da bula.
- Antes de começar a usar o medicamento, saiba para que ele serve.
- Use os medicamentos nas doses, horários e pelo tempo recomendados.
- Nunca altere as doses prescritas.

- O alívio da dor ou o desaparecimento dos sintomas ou sinais não significa a cura da doença. A interrupção do tratamento antes do prazo informado na receita pode resultar em agravamento da doença.
- Leia a bula com atenção. Verifique se o medicamento é de uso interno (isto é, se é para tomar ou se são medicamentos injetáveis) ou de uso externo (pomadas, cremes, supositórios, solução (gotas) para uso nos olhos e ouvidos).
- Evite tomar seu medicamento quando você estiver deitado.
- Tome-o com um copo cheio de água (aproximadamente 200 mL), nunca com refrigerante, chá, café ou bebida quente. Lembre que nem todo medicamento pode ser tomado com leite, sucos de frutas ou mesmo com alimentos.
- Os medicamentos homeopáticos devem ser tomados longe das refeições e da escovação dos dentes.
- Não abra cápsulas, não quebre ou tente dividir comprimidos. Use sempre seus medicamentos conforme a receita, as informações da bula e as orientações do profissional da Saúde.

**Use o medicamento somente durante o tempo recomendado, não interrompendo e nem prolongando o seu uso sem a devida orientação.**

- Alguns medicamentos, após serem abertos ou preparados, têm sua validade diminuída. Por isso, é importante fechar bem a embalagem após seu uso.
- Jogue fora, em local apropriado, as “sobras” dos medicamentos líquidos tão logo o tratamento seja concluído, mesmo que ainda esteja dentro do prazo de validade. O ato de abrir/fechar o frasco ou recipiente a cada uso favorece a contaminação do produto, o que poderá causar danos à saúde se o medicamento voltar a ser utilizado.

- Caso observe algum sintoma indesejado, relate imediatamente ao profissional de Saúde que lhe receitou o medicamento. Se desejar, você pode relatar esse problema para a Vigilância Sanitária por meio do sítio da internet: <<http://www.anvisa.gov.br/hotsite/notivisa/index.htm>>.

- Caso observe algo diferente no medicamento (cor e cheiro alterados, falta de algum comprimido na embalagem etc.) informe a Vigilância Sanitária local ou, se preferir, notifique à Agência Nacional de Vigilância
- Sanitária (Anvisa), por meio do sítio da internet: <<http://www.anvisa.gov.br/hotsite/notivisa/index.htm>>.

### Quando usar fitoterápicos:

- Assegure-se de que o produto tenha sido preparado e/ou produzido em farmácias ou em indústrias autorizadas, orientando-se com o farmacêutico.
- Confira as condições da embalagem e se o rótulo contém o nome científico da espécie da planta, a concentração e o prazo de validade.
- Procure sempre o profissional da Saúde habilitado para obter orientações sobre o uso de plantas medicinais e fitoterápicos.

**Fique atento!**

Fique atento! Acreditar no ditado “se é natural, não faz mal” ou “se bem não faz, mal também não” pode ser perigoso, pois

as plantas possuem várias substâncias que agem no corpo, promovendo ações que também podem ser tóxicas.

**Grupos Especiais e o uso de medicamentos****Gestantes e Lactantes**

Gestantes só devem utilizar medicamentos, (incluindo fitoterápicos e homeopáticos) sob prescrição de profissional habilitado, pois muitos deles podem ser prejudiciais à sua saúde e à saúde do bebê. Lembre-se de que muitos medicamentos usados pela mãe passam para o bebê através do leite materno, podendo causar problemas à criança.

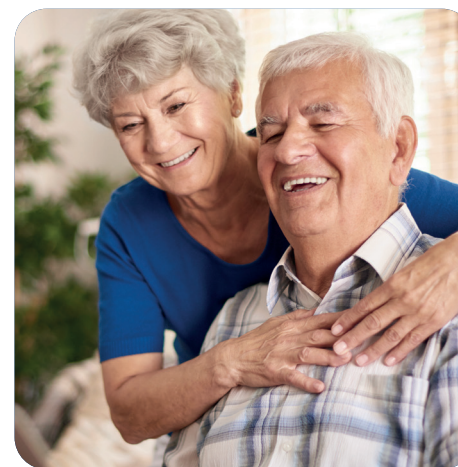
**Crianças**

Nem todo medicamento para adultos pode ser utilizado por crianças. É importante orientar as crianças quanto ao perigo do uso de medicamentos e para a necessidade de perguntar a um adulto no caso de dúvida, evitando que possam confundir medicamentos com doces ou balas, por exemplo.

**Idosos**

Os medicamentos atuam de forma diferenciada nos idosos, aumentando os riscos de intoxicação e de efeitos indesejados.

Preste atenção nas queixas e nos desconfortos, principalmente aquelas que são diferentes dos sintomas ou sinais da doença tratada.



Em pessoas idosas com problemas de visão e de memória, são frequentes as confusões com medicamentos, principalmente os que têm forma ou aspecto semelhante e embalagens parecidas. Ajude o idoso colocando informações sobre os medicamentos que ele está utilizando (as doses, os horários de administração e o modo de usar) em local visível, de maneira simples, clara e de fácil leitura.



### Você sabia que...

- Quando jogamos medicamentos no lixo comum, eles podem ser utilizados por pessoas que trabalham em lixões, ocasionando intoxicações e até morte.
- Muitas vezes, após o uso, as pessoas jogam as sobras dos medicamentos no lixo comum, na pia ou no vaso sanitário. Isso é incorreto, pois os resíduos de medicamentos podem contaminar o solo e a água quando descartados no lixo ou na rede de esgoto comum.
- Para jogar fora o medicamento, você deverá encaminhá-lo para um posto de coleta. Muitas farmácias e drogarias oferecem o serviço de coleta.

Agora que você já sabe mais sobre os medicamentos, que tal dividir essa sabedoria com seus parentes e amigos?

E você pode começar emprestando esta cartilha a eles.

**Parabéns pela leitura  
e muita saúde !!**



## GLOSSÁRIO:

**Denominação Genérica:** nome de aceitação universal, usado para distinguir um princípio ativo não amparado por marca comercial. Geralmente corresponde à Denominação Comum Brasileira (DCB), ou à Denominação Comum Internacional (DCI), recomendada pela OMS.

**Doença:** é um conjunto de sinais e sintomas específicos que afetam um ser vivo, alterando o seu estado normal de saúde. (do latim *dolentia* - significa padecimento, dor)

**Farmácia com manipulação:** estabelecimento de manipulação de fórmulas magistrais e oficinais, de comércio de drogas, medicamentos, insumos farmacêuticos e correlatos, compreendendo o de dispensação e o de atendimento privativo de unidade hospitalar ou de qualquer outra equivalente de assistência médica.

**Farmácia sem manipulação ou drogaria:** estabelecimento de dispensação e comércio de drogas, medicamentos, insumos farmacêuticos e correlatos em suas embalagens originais.

**Efeito indesejável causado pelo uso de medicamentos:** é qualquer resposta a um medicamento que seja prejudicial, não intencional, e que ocorra nas doses normalmente utilizadas em seres humanos para profilaxia, diagnóstico e tratamento de doenças, ou para a modificação de uma função fisiológica.

**Fármaco ou Princípio Ativo:** substância principal da formulação do medicamento, responsável pelo efeito terapêutico. Composto químico obtido por extração, purificação, síntese ou semissíntese.

**Intoxicação:** os medicamentos, quando ingeridos em dose superior à recomendada pelo médico ou até mesmo não prescritos, podem causar vários tipos de reação em um organismo, variando de leves alergias até a morte.

**Medicamento:** forma farmacêutica acabada, contendo o princípio ativo ou fármaco, apresentado em variadas formas farmacêuticas: cápsula, líquido, comprimido etc.

**Nome de Marca:** nome de registro do produto. Propriedade privada do fabricante, que possui direitos de patente sobre a sua comercialização.

Razão social utilizada para diferenciação dos competidores do mercado.

**Profissional de saúde:** são 14 os profissionais de saúde - assistentes sociais, biólogos, profissionais de Educação Física, enfermeiros, farmacêuticos, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, médicos, médicos veterinários, nutricionistas, odontólogos, psicólogos e terapeutas ocupacionais.

**Remédio:** é qualquer recurso utilizado para promover a cura de uma doença ou o alívio de seus sintomas, não necessariamente com a utilização de um medicamento.

**Sinais:** alterações do organismo de uma pessoa que podem ser percebidas por meio do exame médico ou medidas em exames complementares. Não é necessário que o paciente relate o sinal, pois outra pessoa pode identificá-lo. É uma característica objetiva da doença. Ex.: febre, edema (inchaço), coloração da pele, arritmia.

**Sintomas:** alterações do organismo relatadas pelo próprio paciente, de acordo com a percepção de sua saúde. Apenas a pessoa consegue identificá-los, não sendo possível outra pessoa diagnosticar. É uma característica subjetiva, pois depende da interpretação do próprio paciente. Ex.: dor, fome ou sede excessiva, fraqueza.

**Tratamento:** conjunto de procedimentos utilizados para promover a cura de doenças ou o alívio de sintomas.

**Uso racional de medicamentos:** “existe uso racional quando os pacientes recebem os medicamentos apropriados à sua condição clínica, em doses adequadas às suas necessidades individuais, por um período de tempo adequado e ao menor custo possível para eles e sua comunidade.” (OMS, Conferência Mundial Sobre Uso Racional de Medicamentos, Nairobi, 1985)


## Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Cartilha para a promoção do uso racional de medicamentos. 2015



R. Sen. Souza Naves, 1922  
Jardim Londrilar . Londrina . PR

**0800 942 2881**

Whatsapp  **43 3315.1919**

[planohospitalar.org.br](http://planohospitalar.org.br)

**Baixe  
agora!**

