

## SEMANA DA CONSCIENTIZAÇÃO E COMBATE A AUTOMEDICAÇÃO

### O QUE É AUTOMEDICAÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS): “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.

### O QUE DEVO SABER?????

**Se passar 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.

### **Receita médica**

Tire todas as suas dúvidas com seu médico. Você tem que saber quais os medicamentos foram prescritos, sua dosagem e sua posologia.

Ao ir a qualquer médico leve suas receitas médicas para que ele possa saber o que você está tomando.

Sempre avise o médico sobre ser alérgica a algum medicamento.

É importante também perguntar se o medicamento que você já está tomando pode ser usado com o prescrito por ele.



### **Recebendo o medicamento**



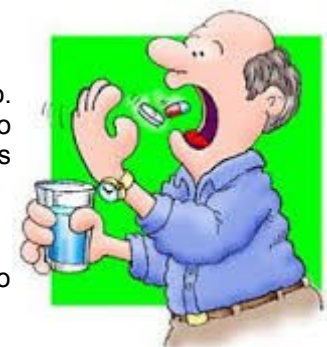
Ao receber um medicamento, leia com atenção! Confira se o que está recebendo é o que está escrito na receita. Para isto, verifique os seguintes itens: nome, concentração e apresentação. Ao receber o medicamento na farmácia, importante conferir os seguintes itens: data de validade, rótulo, lacre, tampa e aspecto da embalagem por fora, tais como caixa, cartucho, blister, a bisnaga, o frasco, etc. **EM CASO DE DÚVIDAS PROCURE UM FARMACÊUTICO**

### **Como tomar o medicamento**

Posso tomar com alimentos? Tire suas dúvidas com o médico ou farmacêutico. 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.

Respeite o horário prescrito na receita médica.

Ajuste o horário de acordo com sua rotina. Por exemplo: se o medicamento deve ser tomado de 8 em 8 horas, tomar às 8 horas, 16 horas e 24 horas.



## Onde guardar os medicamentos em casa

### Nunca guardar em:

- Lugar úmido
- Quente
- Com muita luz
- Evitar cozinhas e banheiros.
- Evitar guardar em lugares baixos, onde as crianças possam alcançar.



### Guardar em:

- Armário fechado
- Caixa com tranca
- Em lugar alto

Se o medicamento precisar ser armazenado em geladeira (2 °C a 8 °C), colocar não muito próximo do congelador, pois não pode ser congelada.



## Cuidados com o uso do medicamento

Não abra as cápsulas e não triture comprimidos ( somente com orientação do médico ). Não parta ou corte comprimidos, a menos que orientado pelo médico. Não tire o medicamento de embalagem pois ela foi feita para manter a integridade do medicamento. Frascos âmbar ( marrom ) protegem da luz assim como blister de alumínio ou strip.

## Eventos adversos a medicamentos

Para a Anvisa -Agência Nacional de Vigilância Sanitária, que regula os medicamentos, evento adverso 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.

Na presença de qualquer evento adverso, avisar seu médico, **para que ele possa avaliar** seu caso, fazendo ajustes de dosagem ou até mesmo suspender o medicamento. É muito importante você também falar com o farmacêutico para que ele comunique a Indústria Farmacêutica.

## Descarte de Medicamentos

Medicamentos vencidos ou que não estejam mais sendo utilizados pelo paciente devem ser descartados de forma correta evitando contaminação do meio ambiente.

O Município de Mogi das Cruzes possui o programa **JOGUE CERTO**, destinado ao descarte consciente de medicamentos que não estejam mais sendo utilizados. Os motivos mais comuns são validade vencida e descontinuidade ou término do tratamento.

Locais para descarte: UBS Vila Suíssa -Avenida Ricieri José Marcatto, nº 310, UBS Jundiapéba - Rua Vereador Nito Sona, nº 1.745, UBS Jardim Universo - Rua Dom Luís de Souza, nº 1360, Promeg - Rua Manuel de Oliveira, nº 30 – Mogilar, UAPS 2 - Programa Municipal de DST/Aids - Rua Fausta Duarte de Araújo, nº 412 - Jardim Santista, Ambulatório Municipal de Saúde Mental - Rua Coronel Souza Franco, nº 205 - Parque Monte Líbano

