

Remédios

Cuidados e Orientações



Iamspe
A saúde do Servidor



Governador do Estado

Geraldo Alckmin

Secretário de Gestão Pública

Davi Zaia

Superintendente Iamspe

Latif Abrão Junior

Chefe de Gabinete Iamspe

Roberto Baviera

Diretoria Iamspe

Administração - Maria das Graças Bigal Barboza da Silva

HSPE - "FMO" - Roberto Dantas Queiroz

Decam - Luciana Andrea Accorsi Bernardi

Cedep - Abrão Elias Abdalla

Prevenir - Miriam Matsura Shirassu

Coordenação Editorial

Gestão de Comunicação Corporativa

Projeto Gráfico & Fotografia

Ana Maria F. Marques e Fábio Kameoka

Iamspe

Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual
Av. Ibirapuera, 981 -V. Clementino -04029-000 -São Paulo -SP

Telefone: (011) 5088-8000 - www.iamspe.sp.gov.br

- Outubro de 2012 -

Prezado usuário:

O manual que chega às suas mãos foi desenvolvido por especialistas empenhados em integrar iniciativas de promoção da saúde ao qualificado atendimento oferecido hoje pelo Sistema de Saúde Iamspe.

Ao consolidar e tornar acessíveis informações sobre uso de medicamentos, o Iamspe demonstra sua constante preocupação em ampliar os cuidados com a saúde do servidor público e sua família.

O Iamspe sabe que seu compromisso vai muito além de oferecer uma rede de atendimento que hoje conta com mais de 100 hospitais, laboratórios de análises clínicas e de imagem e aproximadamente 2,5 mil médicos credenciados que atendem em consultórios e clínicas particulares no Estado.

Faz parte do compromisso do Iamspe estar presente no dia-a-dia do usuário com iniciativas para a promoção da saúde e qualidade de vida, como este manual. Faça bom uso dele.

Latif Abrão Junior
Superintendente do Iamspe

Índice

Apresentação	05
O que são medicamentos?	06
O que devo fazer se tiver dúvidas sobre como tomar meu medicamento?	07
Como e onde guardar os medicamentos?	08
Posso tomar bebidas alcoólicas com medicamentos?	10
Atenção ao tomar o medicamento	11
Como tomar o meu medicamento?	12
Observações importantes	14
O que devo saber sobre meus medicamentos?	15
Dúvidas sobre os medicamentos?	16
Automedicação, um perigo para sua saúde!	17
Os medicamentos à base de plantas ou os chás caseiros podem ser prejudiciais?	18
Medicamentos não aconselhados para a pessoa idosa	19
Você consulta vários especialistas e recebe várias receitas?	20
O medicamento genérico tem menos efeito que o de marca?	21
Outras dúvidas	22
Conselhos importantes	24

Apresentação

No Brasil, o uso incorreto dos medicamentos é causa de internações hospitalares, atendimentos nos serviços de emergência e uma das principais fontes de intoxicação da população.

O objetivo desta cartilha é oferecer a você, usuário do Iamspe, orientações importantes sobre como usar corretamente o seu medicamento, sem prejudicar ou agravar o seu estado de saúde.

Nossa maior preocupação é garantir a você os benefícios da receita elaborada pelo seu médico.

Nunca se esqueça de que o medicamento usado de forma incorreta pode ter o mesmo efeito de um veneno.

O que são medicamentos?

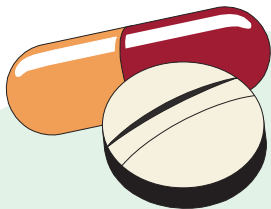
Medicamentos são substâncias produzidas por farmacêuticos e que auxiliam na prevenção, no diagnóstico e tratamento das doenças.

Os medicamentos são disponibilizados com:

- **tarja vermelha** - vendidos sob prescrição médica com receita retida na farmácia;
- **tarja preta** – a receita é preenchida em um formulário especial e pode causar dependência física ou psíquica;
- **sem tarja ou sem restrição** – não precisam de receita médica e são comprados nos balcões das farmácias.

Atenção:

Os medicamentos podem causar efeitos colaterais com prejuízos à sua saúde, como sonolência, confusão mental, piora dos rins ou fígado, quedas, alergias ou sangramentos!!!



Não utilize medicamentos sem o conhecimento do seu médico.

O que devo fazer se tiver dúvidas sobre como tomar meu medicamento?

.....

Além do médico, o farmacêutico é o profissional responsável na orientação dos problemas relacionados aos medicamentos.

São deveres do farmacêutico:

- ✓ Entregar os medicamentos;
- ✓ Acompanhar o tratamento;
- ✓ Alertar sobre os efeitos ruins que os medicamentos podem causar;
- ✓ Orientar como tomar os medicamentos;
- ✓ Indicar onde e como guardar os medicamentos;
- ✓ Atuar na educação em saúde.

? Na compra do remédio, se tiver dúvidas, com quem devo conversar: com o farmacêutico ou com o balconista?

O farmacêutico é o profissional capacitado para esclarecer qualquer problema relacionado ao uso do remédio.

Se tiver dúvidas, solicite a presença do farmacêutico. O balconista está lá para atender você e providenciar sua receita.

Como e onde guardar os medicamentos?

Mantenha os medicamentos em sua embalagem original. Isso ajudará a preservar sua qualidade.

Atenção ao usar organizador de comprimidos

O organizador tem a finalidade de separar seus medicamentos por horário de administração, facilitando o tratamento.

Em caso de dúvidas, para facilitar a visualização do medicamento e horário do uso, peça a algum familiar para identificá-lo com Sol (se tomar de dia) ou Lua (se tomar à noite).

O organizador deve ser utilizado com atenção:

- ✓ Retirar o medicamento da embalagem pode alterar a composição das substâncias.



- ✓ Recorte, mas mantenha a capinha do comprimido quando colocá-lo no organizador.

Os medicamentos devem ser mantidos em locais frescos, arejados, longe de temperaturas extremas, sem umidade e com circulação de ar.

Não guarde os medicamentos:

- ✓ no banheiro
- ✓ na janela da cozinha
- ✓ em cima da geladeira
- ✓ no porta-luvas do carro
- ✓ na bolsa.

Lembre-se:
**Mantenha sempre os medicamentos
fora do alcance de crianças.**

Alguns medicamentos, como a insulina, necessitam ser guardados na geladeira.

Entretanto, não devem ser colocados na porta: siga a orientação do fabricante.



Posso tomar bebidas alcoólicas com medicamentos?

.....

Cuidado!!!

O álcool ingerido com medicamentos para dor, convulsão, depressão, alergias e sistema nervoso pode produzir reações graves como sedação, prejuízo dos movimentos e da memória, dificuldade respiratória, quedas e acidentes ao manusear objetos perigosos como facas, serras etc...

O álcool associado a medicamentos para diabetes, angina, infecções como antibióticos e sulfas pode ocasionar reações de vermelhidão na pele, dor de cabeça, náuseas e vômitos.

O álcool ingerido com medicamentos para diabetes pode levar à hipoglicemia (queda do açúcar do sangue), causando tremores, nervosismo, suor, palidez, irritabilidade, confusão mental e coma.

O álcool ingerido com anti-inflamatórios e AAS aumenta o risco de hemorragias do estômago e dos intestinos. Associado com medicamentos que interferem na coagulação do sangue (warfarina), aumenta a chance de sangramentos na pele, na urina, intestinos etc...

Atenção ao tomar o seu medicamento:

.....

Nunca tome medicamentos vencidos, mesmo que há pouco tempo.

O medicamento vencido pode não ter efeito ou pode fazer mal à saúde.

Esteja sempre atento para o prazo de validade descrito na embalagem!

Respeite os horários de cada medicamento para não prejudicar o tratamento.



Nunca suspenda o tratamento sem orientação médica!!

Exemplo: No uso de antibióticos, a duração do tratamento deve ser respeitada mesmo que você se sinta bem. A interrupção pode ocasionar o aparecimento de bactérias resistentes ou retorno da infecção e causar a morte.

Como tomar o medicamento?

.....

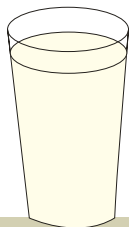
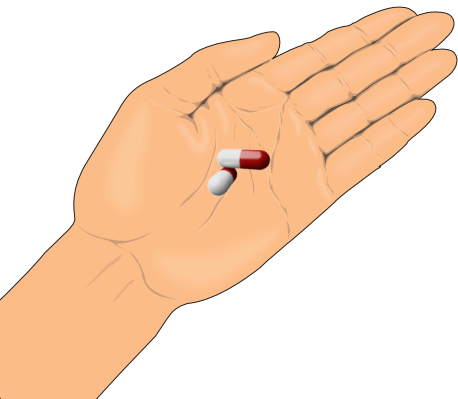
Sempre com um copo cheio de água (200 ml).

Nunca tome com bebidas alcoólicas e chás.

Se tiver dor do estômago ou azia, não tome seu medicamento com leite ou antiácidos, pois o efeito pode ficar alterado!!!

Solicite do seu médico um medicamento para proteger seu estômago.

Tente tomar os seus medicamentos com intervalo de 30 a 60 minutos antes ou duas horas depois das refeições.



Siga sempre a orientação da sua receita com a quantidade de comprimidos, horários e duração do tratamento.



comp.



$\frac{3}{4}$ comp.



$\frac{1}{2}$ comp.



$\frac{1}{4}$ comp.

Atenção

Nem todos os medicamentos podem ser divididos, triturados, partidos ou mastigados, pois sua absorção pode ficar alterada e a ação, prejudicada. Exemplo: drágeas, cápsulas, medicamentos de ação lenta (Retard ou Long).

Não troque o conta-gotas que vem no frasco do medicamento por outro, pois pode alterar a quantidade da substância ingerida e provocar efeitos prejudiciais.

Não pare de tomar o seu medicamento porque você se sente bem. Para algumas doenças crônicas, os medicamentos são usados por toda a vida.

Consulte seu médico

Observações importantes

Esqueci de tomar meu remédio! E agora?

Se você toma um medicamento apenas uma vez ao dia, tome assim que lembrar.

Caso você tome o mesmo medicamento mais de uma vez ao dia, tome apenas no próximo horário.

Nunca tome duas doses seguidas!

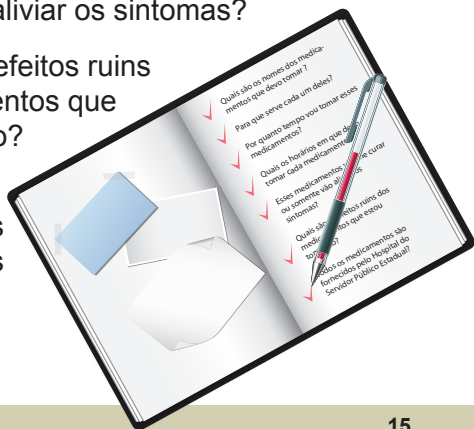
1. Não abra cápsulas! Elas devem ser ingeridas como os comprimidos.
2. Cremes e pomadas são, em sua maioria, para uso externo. Não devem ser aplicadas nos olhos ou na boca.
3. Evite encostar o frasco de colírio ou pomada oftálmica nos olhos, nem a bisnaga de pomada ou creme nas lesões, pois contaminam o medicamento.
4. Evite colocar a sobra do medicamento de volta no frasco, pois contamina o medicamento.

O que devo saber sobre meus medicamentos?

.....

Durante a consulta, pergunte sempre ao seu médico:

1. Quais são os nomes dos medicamentos que devo tomar ?
2. Para que serve cada um deles?
3. Por quanto tempo vou tomar esses medicamentos?
4. Quais os horários em que devo tomar cada medicamento?
5. Esses medicamentos vão me curar ou somente vão aliviar os sintomas?
6. Quais são os efeitos ruins dos medicamentos que estou tomando?
7. Todos os medicamentos são fornecidos pelo Iamspe?



Dúvidas sobre os medicamentos?

.....

Sempre que possível, leia a bula. Se não conseguir ler porque as letras são pequenas ou não entender o texto, peça para algum familiar ajudá-lo.

Se sentir algum sintoma diferente durante o uso do seu medicamento, procure um **médico** ou um **farmacêutico**!

O farmacêutico é um importante aliado no combate à automedicação e ao uso incorreto de medicamentos.

**“Paciente bem orientado
é um paciente satisfeito!”**



**O médico
é o único
profissional
capacitado
para prescrever
medicamentos.**

Automedicação, um perigo para sua saúde!

.....

1. Evite tomar remédios por conta própria ou seguir conselhos de amigos, parentes ou balconistas de farmácia.
2. A automedicação pode piorar a sua saúde e mascarar os sintomas iniciais de doenças, prejudicando o diagnóstico rápido e o tratamento necessário.
3. Evite comprar medicamentos em feiras, camelôs e em farmácias e drogarias que você não conhece. Atenção para promoções e liquidações, pois preços muito baixos podem indicar medicamentos com origem duvidosa.

Compre seus medicamentos apenas em farmácia de sua confiança.

4. Os medicamentos que mais causam intoxicações são aqueles para gripes e resfriados, depressão, para dormir e anti-inflamatórios.

.....

O medicamento lidera a lista das causas de intoxicação humana no Brasil desde 1994, segundo o Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas (Sinitox). São mais de 20.000 mortes por ano devido a intoxicações medicamentosas.

.....

Os medicamentos à base de plantas ou os chás caseiros podem ser prejudiciais?

.....

Sim. Os medicamentos à base de plantas podem produzir efeitos danosos na pressão arterial, no sistema nervoso, fígado e rins, levando a internações hospitalares e até mesmo à morte.

Deve-se ter cuidado ao associar medicamentos com plantas medicinais, pois pode haver diminuição dos efeitos ou reações indesejadas.

Exemplo: o uso de Ginkgo biloba junto a anticoagulantes, como warfarina ou AAS, pode causar hemorragias.

Os chás caseiros também podem causar reações indesejáveis ao organismo e interferirem na ação de medicamentos utilizados.

Exemplo: A erva de São João altera o efeito de medicamentos para AIDS, transplante renal, depressão, convulsão, coagulação e também dos anticoncepcionais.

É enganosa a propaganda que afirma que chás ou produtos naturais não têm efeitos colaterais ou contraindicações.

Medicamentos não aconselhados para a pessoa idosa

.....

Alguns grupos de medicamentos podem causar danos às pessoas após os 65 anos.

Destes, os mais comumente utilizados são: medicamentos para dormir e calmantes, laxativos, anti-inflamatórios, alergias, relaxantes musculares, alguns medicamentos para cólicas, vômitos, dor, depressão e antibióticos.

Alguns dos efeitos danosos na pessoa idosa:

- ✓ sonolência excessiva com risco de quedas, fraturas, acidentes de carro;
- ✓ piora da consciência levando à confusão mental, delírios e até convulsões;
- ✓ queda súbita da pressão arterial, sentida principalmente ao se levantar, quando ocorrem tonturas, escurecimento da visão e desmaios;
- ✓ piora da função dos rins, coração e da pressão arterial.

Muitos desses medicamentos são vendidos livremente nas farmácias, sem receita médica e sem qualquer tipo de alerta.

Informe-se com seu médico!!!

Você consulta vários especialistas e recebe várias receitas?

.....

Cuidado!!!! Você pode estar utilizando o mesmo medicamento com nomes comerciais diferentes.

Leve sempre com você a lista de medicamentos que utiliza, quando for às consultas médicas, internações e atendimento em pronto-socorros.

O uso de muitos medicamentos aumenta o risco de interação medicamentosa que modifica os efeitos desejados do seu tratamento.

A interação medicamentosa ocorre quando um medicamento interfere na ação de outro, fazendo com que haja perda da ação, redução do efeito ou ação tóxica de algum deles.

Exemplo: Anti-inflamatórios podem piorar a pressão arterial e a insuficiência cardíaca. A associação do anti-inflamatório com medicamentos que interferem na coagulação do sangue aumenta o risco de sangramentos.

Se durante o tratamento, algum sintoma piorar ou algo diferente ocorrer, consulte o médico.

Se o médico conhecer todos os medicamentos utilizados no seu tratamento, haverá diminuição dos efeitos colaterais e reações indesejadas.

O medicamento genérico tem menos efeito que o de marca?

.....

O medicamento genérico é aquele que tem as mesmas características do medicamento de marca, com registro no órgão federal responsável pela vigilância sanitária.

Na embalagem dos genéricos deve estar escrito “Medicamento Genérico” dentro de uma tarja amarela. O genérico é identificado pelo nome da substância ativa.

Genéricos não devem ter ação inferior aos medicamentos de marca.

O medicamento de referência (marca) é aquele que contém uma substância nova registrada no órgão federal responsável pela vigilância sanitária e comercializado em todo o país. É identificado por um nome comercial (fantasia).

**Se o seu medicamento não estiver
produzindo os efeitos que você
espera, comunique ao seu
médico ou ao farmacêutico.**

Outras dúvidas

? O que são efeitos adversos dos medicamentos?

É qualquer resposta a um medicamento que possa ser prejudicial ao paciente e que ocorra nas doses normalmente utilizadas para prevenir, diagnosticar e tratar doenças.

Exemplos: hipoglicemia após uso de insulina; dor de cabeça após o uso de vasodilatadores coronarianos etc...

? O que é efeito colateral?

É um efeito diferente daquele considerado como principal por um medicamento utilizado.

Exemplo: a sonolência produzida por medicamentos para alergias.

? O que é interação medicamentosa?

Quando são utilizados vários medicamentos e um medicamento interfere na ação de outro, fazendo com que haja perda da ação ou a produção de efeitos tóxicos.

Exemplo: omeprazol anulando o efeito do clopidogrel.

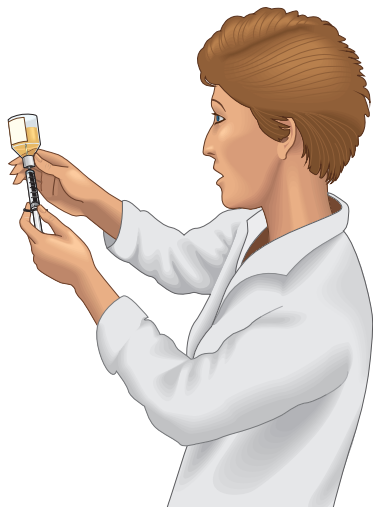
? Quais são as pessoas com maior risco de desenvolverem problemas com medicamentos?

São aquelas que utilizam polifarmácia, isto é, consomem mais de 5 medicamentos, e aquelas mais idosas (acima de 80 anos).

? O medicamento está fraco ou não fez o efeito esperado. Qual é o problema?

Pode ser uma interação medicamentosa, má qualidade do produto ou descontrole da doença.

Se você tiver alguma dúvida, procure seu médico ou o farmacêutico!



Conselhos importantes

- Jogue fora quaisquer medicamentos que tenham sua data de validade vencida ou que tenham mudado a aparência: cor, odor ou textura.
- Não jogue os medicamentos vencidos no vaso sanitário e nem no lixo doméstico: eles podem contaminar a água dos rios e o solo.
- Limpe seu armário de medicamentos periodicamente.
- Procure locais adequados para o descarte de medicamentos como Drogarias e UBS (Unidade Básica de Saúde).
- Mantenha os medicamentos fora do alcance de crianças que podem confundi-los com balas, sucos ou doces.

Equivalência de medidas:

Colher de café: 2,5 ml

Colher de chá: 5 ml

Colher de sobremesa: 10 ml

Colher de sopa: 15 ml

Minhas anotações

[illegible]

Minhas anotações

[illegible]

Elaboração

.....

Diretoria de Enfermagem do HSPE
Núcleo de Apoio e Formação Educacional em
Enfermagem - NAFEE

Equipe Multiprofissional

Médicos

David Braga Junior - HSPE

Diva Leonor C. Monteiro - SAME/HSPE

Enfermeiros

Márcia Torturella - NAFEE/Geriatria HSPE

Josaphat S. Nascimento - HSPE

Farmacêuticas

Flávia R. M. Biagioni - HSPE

Marisa Aparecida Crozara - HSPE

Colaboração - Eric Santana

Agradecimento Especial

- Dr. Paulo Rogério A. Afonso (médico)
- Talita Barbosa Augusto e
Gabriela Vanini Engracia (farmacêuticas)

Distribuição

.....

Prevenir - Centro de Promoção e Proteção à
Saúde do Servidor



Instituto de Assistência Médica ao
Servidor Público Estadual

Av. Ibirapuera, 981
V. Clementino - 04029-000 - São Paulo - SP
Telefone: (011) 5088-8000
www.iamspe.sp.gov.br

Gestão de Comunicação Corporativa - Outubro de 2012

