


Cuidado com o uso de medicamentos

Um guia para armazenar, utilizar e administrar medicamentos em casa e no seu dia a dia.

A close-up photograph of a person's hand holding a single yellow, oval-shaped pill. The hand is positioned over a green tray that contains a blister pack of several similar pills. The background is slightly blurred, showing the person's arm and a grey fabric. The text is overlaid on a green rounded rectangle on the right side of the image.

Os medicamentos são parte importante da vida. Eles aliviam sintomas, ajudam a manter a nossa saúde e podem promover a cura e bem-estar em diversas situações.

A evolução dos medicamentos vem ocorrendo ao longo de séculos. Inicialmente, eles eram recolhidos da natureza de forma intuitiva. Desde então, passamos pelo surgimento da primeira vacina, no fim do século XVII; pela descoberta da atividade antibacteriana das sulfas, nos anos 1930; da penicilina, nos anos 1940; chegando até a era moderna da biologia molecular e da biotecnologia.

Mesmo depois de todo esse avanço, dado se tratar de algo frequentemente essencial para nossa saúde, o medicamento requer uma série de cuidados. Ele precisa ser administrado corretamente e seguindo várias recomendações, desde o momento da compra até o armazenamento, a utilização e o descarte.

Nesta Cartilha, vamos abordar os principais cuidados que os medicamentos exigem. Leia com atenção, aprenda a usar medicamentos do jeito certo e continue saudável conosco.





***Remédio ou medicamento:
qual a diferença?***

Antes de mais nada, vamos fazer essa distinção importante. Afinal, existe diferença entre remédio e medicamento?

A resposta é: sim! Os dois termos têm significados bem diferentes.



A palavra remédio está relacionada a qualquer tratamento ou cuidado utilizado a fim de fornecer bem-estar, aliviar sintomas, evitar desconforto e curar doenças. Mas nem todo remédio é um medicamento. Um banho quente e um bom descanso, por exemplo, podem ser considerados remédios importantes para ajudar a aliviar um resfriado.



Já o medicamento é o produto farmacêutico, tecnicamente obtido ou elaborado, que contém um ou mais fármacos e outras substâncias, com finalidade profilática, curativa, paliativa ou para fins de diagnóstico. O medicamento precisa demonstrar eficácia e segurança para poder ser vendido à população a qual é destinado. As empresas ainda têm a obrigação de realizar o controle de qualidade do produto que comercializam.

Agora que você sabe a diferença, vamos ver os cuidados com o uso de medicamentos?

Checklist para tomar medicamentos do jeito certo

Diante de qualquer problema de saúde, o medicamento deve ser utilizado com responsabilidade e seguindo alguns critérios imprescindíveis.



Veja o nosso checklist e marque todas as caixinhas antes de tomar um medicamento, ok?

Qual medicamento tomar?

Para responder a essa pergunta, você vai precisar de ajuda médica. Certifique-se de procurar atendimento e de consultar a receita sempre que houver dúvida sobre qual medicamento tomar.

Qual o horário ideal?

Todo medicamento deve “respeitar” o intervalo correto para ser administrado. Confira a bula e as orientações do médico e, se necessário, peça ajuda aos profissionais da farmácia ou ao farmacêutico.

Como tomar meu medicamento?

Você deve separar o medicamento apenas no momento de sua administração a fim de não correr o risco de perda ou de contaminação do remédio. Mantenha os medicamentos na embalagem original para facilitar o controle de pontos, como a validade, e evitar a perda de efetividade. Se precisar, use uma caixa plástica para a organização desses. Faça a deglutição de comprimidos e/ou cápsulas com água potável, evitando sucos e leite, a não ser que haja recomendação médica nesse sentido. Também é importante perguntar ao médico se o medicamento deve ser tomado antes ou depois das refeições.

○ **Qual é a dose correta do medicamento?**

Também é fundamental conferir a dose correta do seu medicamento, que sempre vem descrita na prescrição. Ingerir mais ou menos do que o necessário pode não funcionar ou até causar problemas.

○ **Quais resultados esperar?**

Essa é a resposta mais buscada. Quando você receber a prescrição, converse com o profissional de saúde sobre os resultados que virão do medicamento. Indague a partir de quando o medicamento fará efeito. Pergunte também quando você ficará livre dos sintomas.

○ **Existem efeitos adversos?**

Medicamentos podem acarretar eventos adversos. Ao receber a indicação médica, converse sobre essa possibilidade e, em caso de dúvida, sempre leia a bula!



Como armazenar medicamentos em casa



A forma como os medicamentos são armazenados na sua casa é muito importante para a integridade deles. Quando guardados em local impróprio, os medicamentos podem perder as propriedades, ter sua validade comprometida e até causar problemas de saúde.

Para que nada disso aconteça, siga estas dicas sobre como armazenar medicamentos em casa:



Evite exposição à luz direta, umidade e calor excessivo.



Guarde sempre o medicamento na própria caixa e junto à bula. Assim, você evita confundir o medicamento que está guardado e não ingere outro por engano.



Evite armazenar medicamentos perto de perfumes, produtos de limpeza e alimentos.



Guarde-os sempre em local limpo, arejado e longe do alcance de crianças e animais.



Nunca deixe seu medicamento exposto sobre a mesa ou em locais inadequados.



Medicamentos que devem ser guardados na geladeira, como os termolábeis, devem estar contidos em caixa plástica fechada. Mantenha-os sempre na parte interna da geladeira, longe do congelador ou da porta, para evitar mudanças bruscas na temperatura.



Aposte em aplicativos de lembrete, despertadores, etiquetas e caixas para organização dos medicamentos, lembrando sempre a hora certa de cada um.





Intoxicação medicamentosa:

o que é e o que fazer quando ocorre?



Desde os anos 1990, de acordo com dados da Fiocruz, os medicamentos estão entre os principais causadores de intoxicação nos brasileiros.

Chegando a 27% dos casos e sendo mais frequentes que as intoxicações por animais peçonhentos, a intoxicação medicamentosa é um problema que requer muito cuidado.

A intoxicação medicamentosa acontece quando um medicamento é ingerido em doses acima daquelas consideradas terapêuticas ou recomendadas para o paciente em questão. Isso pode se dar por ingestão acidental, uso incorreto concomitante de outros medicamentos ou até mesmo por um erro humano. Em todas essas situações, a intoxicação pode causar sérios problemas, inclusive a morte.

Alguns dos sintomas frequentes de intoxicação por medicamentos são:

- **Sonolência**
- **Confusão mental ou outras alterações de consciência**
- **Náuseas e vômitos**
- **Diarreia**
- **Manchas vermelhas ou coceira**

Diante dos sintomas acima, causados pela ingestão de medicamentos, procure atenção médica assim que possível.





Uso responsável de antibióticos



Uma grande ameaça à saúde global atualmente é a resistência aos medicamentos antibióticos. Essa condição pode afetar pessoas de qualquer idade, em qualquer lugar do mundo, e se dá pelo uso indiscriminado desse tipo de medicamento.

Os antibióticos, na maioria dos casos, são medicamentos prescritos para o tratamento de bactérias. Cada antibiótico está ligado a uma causa e a doenças específicas, fazendo com que causas diferentes peçam medicamentos diferentes.

Quando administrados de forma incorreta ou indiscriminada, os antibióticos podem provocar a seleção de microrganismos resistentes e, eventualmente, o surgimento de uma cepa que não é mais sensível ao medicamento antes utilizado para tratar a doença.

O paciente deve ter muita atenção durante o tratamento com um antibiótico. O tratamento não deve ser interrompido precocemente, e a dose deve ser administrada corretamente e com a periodicidade recomendada pelo prescritor. Ainda, alguns antibióticos e medicamentos podem interagir entre si, fazendo com que um dos medicamentos perca a eficácia. Por isso, é necessário ter bastante atenção!



Medicamentos em crianças, idosos e gestantes



Nem todo medicamento é indicado para todas as pessoas.

Existem medicamentos que não podem ser administrados em crianças, por exemplo, enquanto outros podem oferecer riscos específicos à saúde de gestantes e de seus bebês. Grupos especiais como esses precisam de cuidados específicos.





Medicamentos em crianças

Antes de mais nada, crianças não podem receber os mesmos medicamentos que os adultos. Na hora da prescrição, um profissional de saúde saberá indicar e instruir quanto ao uso correto do medicamento.

Sempre siga a posologia indicada em bula, já que para cada criança há uma dosagem prescrita em razão de o peso/altura e a idade serem particulares em cada caso.

Além disso, as crianças devem ser muito bem orientadas em relação a medicamentos e, preferencialmente, não os ter fácil ao alcance. As crianças que têm acesso a comprimidos, por exemplo, podem ingeri-los acreditando serem balas e doces.



Medicamentos em gestantes

As gestantes e as lactantes devem utilizar medicamentos prescritos por profissionais habilitados especificamente para tratar desse grupo. Alguns medicamentos, ainda que não sejam nocivos à mãe, podem comprometer a saúde do bebê, considerando que podem passar pelo leite materno, por exemplo.

Medicamentos em idosos

O organismo de pessoas mais velhas pode reagir de forma diferente diante de certos medicamentos. Os idosos, então, estão mais suscetíveis aos riscos de intoxicação e a outros efeitos indesejados do medicamento.

Qualquer queixa e desconforto relatado por esse público deve ser levado em conta, especialmente se diferentes dos sintomas iniciais que o medicamento está combatendo.





***Como descartar
medicamentos***

Até aqui nós falamos sobre como comprar, armazenar e utilizar medicamentos. Mas e quando chega a hora de parar de tomá-los?

É fundamental saber que **existe um jeito certo de descartar medicamentos**. Em primeiro lugar, as sobras de medicamentos e os que passaram do prazo de vencimento não devem ser descartados em lixeiras comuns nem tampouco no vaso sanitário ou na pia.

Quando descartados no vaso ou na pia da sua casa, os resíduos podem contaminar a água e o solo, por exemplo. Quando jogados fora no lixo comum, os medicamentos podem ser encontrados e usados por outras pessoas menos esclarecidas, causando intoxicações e problemas graves de saúde.

O ideal, portanto, é encontrar um **posto de coleta**. Normalmente, Unidades Básicas de Saúde (UBS) oferecem esse serviço, assim como muitas farmácias e drogarias.

Ah, vale lembrar que as caixas, as cartelas de alumínio e as bulas dos medicamentos, por outro lado, são materiais descartáveis que podem ser reciclados. Nesse caso, colabore com a reciclagem separando cada material por categoria e oferecendo-os à coleta seletiva.

A young woman with dark curly hair is wearing a patterned headscarf and a pink, textured sweater. She is smiling and talking on a black mobile phone held to her ear. In her other hand, she holds a small, white pill bottle. The background is a softly lit indoor space with a framed picture on the wall.

**Perguntas
frequentes
sobre o uso de
medicamentos**



1

Posso decidir tomar medicamentos por conta própria?

Não, o ideal é evitar a automedicação. Mesmo os medicamentos vendidos sem receita médica podem causar intoxicação, alergias e efeitos adversos.



2

Posso consumir álcool enquanto estiver fazendo uso de medicamentos?

Bebidas alcoólicas podem interferir na ação de medicamentos; portanto é melhor evitar a ingestão enquanto estiver em algum tratamento.



3

Posso tomar medicamentos com leite?

Os medicamentos são criados e testados pensando na ingestão com água. Por isso, alguns medicamentos podem nem sequer fazer efeito se administrados com leite ou outras bebidas. Na dúvida, a água é sempre a melhor pedida.

4

Devo usar o mesmo medicamento que algum conhecido meu usou?

Apenas se o medicamento for receitado por um profissional prescritor. A automedicação pode oferecer sérios riscos à saúde. Além disso, cada pessoa manifesta sintomas e doenças de forma distinta, o que pode exigir tratamentos diferentes de pessoa para pessoa.

5

O que fazer quando esquecer de tomar o medicamento?

Antes de mais nada, consulte a bula e, em caso de dúvidas, busque atendimento com o profissional que receitou o medicamento.

Também é importante continuar utilizando os medicamentos no horário previsto, sem dobrar a dose ou “correr atrás do prejuízo” de qualquer forma. O intervalo entre doses é calculado de acordo com a meia-vida do medicamento, ou seja, o tempo em que a concentração do fármaco se mantém na corrente sanguínea. Por isso, mantenha sua atenção nos intervalos e continue com o tratamento nos dias e nas horas certas.

UNIMED

Conseguiu tirar todas as suas dúvidas sobre o uso de medicamentos no dia a dia?

Você usa algum medicamento hoje e quer saber mais sobre como administrá-lo?

A Unimed-BH pode ajudar. Você pode contar com nosso apoio conhecendo os **nossos planos** ou, caso seja cliente Unimed, agendando uma consulta com um dos nossos especialistas. **Marque sua consulta online** de forma rápida e prática, esclarecendo todas as suas dúvidas com quem mais entende do assunto.



ANS - Nº 34.388-9

UNIMED