

# Orientações básicas para o uso correto de medicamentos

---



Hospital

**Santa Paula**

Muito além de cuidar



## **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) 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.”

Esta cartilha foi elaborada a partir da necessidade de ajudar nossos pacientes 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.



## 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.

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



## COMO TOMAR O MEDICAMENTO

### • Posso ingerir o medicamento junto com o alimento?

O uso simultâneo de medicamentos e alimentos pode causar alterações boas ou ruins tanto para o medicamento quanto para os nutrientes presentes nos alimentos.

Interações entre eles podem prejudicar a absorção do fármaco ou do nutriente envolvido, devido a uma competição pelo sistema de absorção no organismo.

Recomenda-se tomar o medicamento pelo menos uma hora antes das refeições ou duas horas após ingerir alimentos. Porém, existem medicamentos que devem ser ingeridos imediatamente após as refeições, por isso tenha a bula sempre em mãos para tirar essa dúvida.



- **Posso tomar com leite?**

Água e sempre a melhor escolha!

Evite tomar com leite, refrigerante, café, chá, suco, cerveja ou qualquer outra bebida alcoólica, mesmo que seja no dia ou com intervalo de horas entre a tomada da bebida alcoólica e do medicamento.

- **Quando tomar o medicamento?**

Sempre obedeça ao horário recomendado pelo médico.

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

Ajuste o horário de acordo com sua rotina.

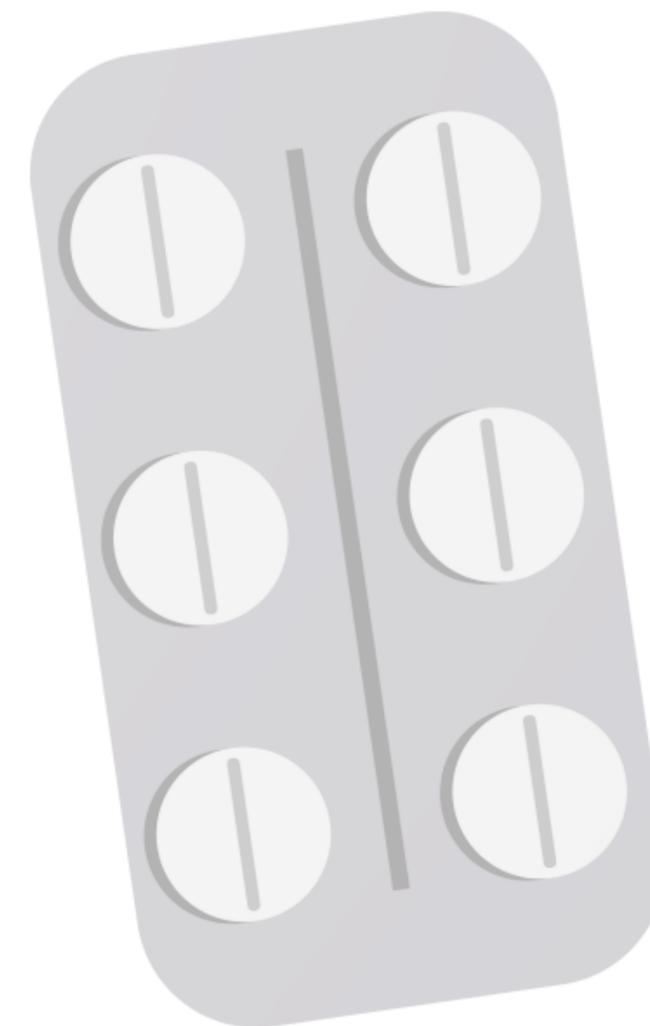
Por exemplo: se o medicamento deve ser tomado de 8 em 8 horas, uma opção é tomar às 6 horas, 14 horas e 22 horas. Mas se você gosta de dormir e acordar mais tarde, pode tomar às 8 horas, 16 horas e 24 horas.



- **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.



## 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.

### • 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



# 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.

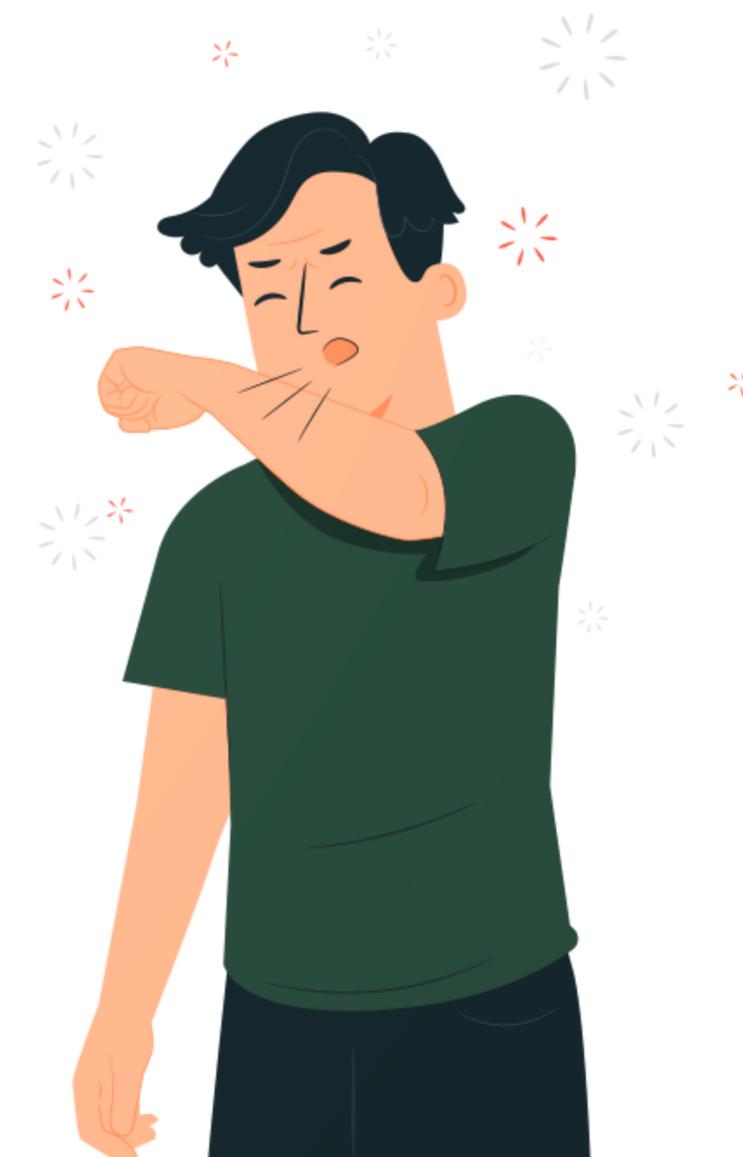


**• O que fazer se eu ou alguém que conheço estiver sentindo um evento adverso?**

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

Uma opção é 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.

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



## 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. Evite também 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.



## 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!).





Hospital

**Santa Paula**

Muito além de cuidar



### Consultas e Exames:

 (35) 3427-7100 | (35) 3449-1000

 [agendamento3@hospitalsantapaula.com.br](mailto:agendamento3@hospitalsantapaula.com.br)

 [hosp.ematernidadesantapaula](https://www.instagram.com/hosp.ematernidadesantapaula)

 [www.hospitalsantapaula.com.br](http://www.hospitalsantapaula.com.br)

 Av. Getúlio Vargas Coutinho, 79 - Centro, Pouso Alegre, MG, 7550-037, Brasil