



Gestão da medicação

Uso responsável do medicamento



Ficha Técnica

Título: Gestão da medicação. Uso responsável do medicamento

Autores: Tânia Nascimento, Adriana Santos, Sandra Pais

1ª Edição

Arranjo gráfico: Adriana Santos e Marta Botelho

Impressão: Multisoluções, Artes Gráficas Unipessoal, Lda.

ISBN (impresso): 978-989-9023-66-6

ISBN (digital): 978-989-9023-67-3

DOI: 10.34623/e3qm-0p04

Depósito legal:491112/21





Índice

Introdução	7
Porque deve tomar os medicamentos	9
Folheto informativo	10
Onde guardar os medicamentos	11
Como tomar os medicamentos	12
Que comprimidos se podem dividir	13
Se se esquecer de tomar - o que fazer?	14
Como organizar	15
Automedicação	16
Prazos de validade	17
O que fazer com medicamentos expirados	18
Medicamentos genéricos	19
Antibióticos	20
Vacinas	21
Suplementos alimentares	22
Fitoterapia	23
Não partilhe medicamentos	24
Notificação de reações adversas	25
Onde adquirir os medicamentos	26
Adesão à medicação	27
Links úteis	29
Referências	30



Introdução

O medicamento constitui uma das mais importantes ferramentas da humanidade, contribuindo para a saúde e a qualidade de vida das pessoas.

O conceito de “Uso Responsável do Medicamento” procura garantir o acesso ao medicamento correto, na dose e no tempo adequados, e com o menor custo possível, quer para o utente, quer para o sistema de saúde.

A Organização Mundial da Saúde estima que mais de **50% dos medicamentos são utilizados incorretamente**. Um estudo de 2012 estima que a otimização do uso do medicamento permitiria poupar anualmente, em todo o mundo, cerca de 370 mil milhões de euros (mais do dobro do PIB de Portugal).

Assim, quando se fala de uso responsável de medicamento, trata-se de um conceito abrangente, que engloba todos os intervenientes, desde a investigação até à sua utilização pelo doente.

Este guia pretende ser uma ferramenta que transmita conhecimentos à população, para que consiga tirar o máximo partido dos seus medicamentos, e ganhar mais saúde e qualidade de vida.



Porque deve tomar os medicamentos?

É importante tomar os medicamentos que o seu médico receitou.

Ele conhece-o e pode ajudá-lo a melhorar a sua saúde e ganhar qualidade de vida.



Os medicamentos são estudados durante vários anos antes de serem colocados no mercado e obedecem a apertadas regras de segurança e vigilância.



Sabia que: O INFARMED é a entidade responsável por regular e supervisionar os medicamentos, dispositivos médicos, produtos cosméticos e de higiene corporal de forma a garantir a sua qualidade, segurança e eficácia.

Folheto informativo

É o papel que acompanha os **medicamentos**, sejam eles sujeitos a receita médica ou de venda livre.

Entre outras informações **indica para que serve, como deve tomar, o que fazer se se esquecer de tomar**, e quais os possíveis efeitos secundários que pode causar.



O que deve saber sobre os seus medicamentos:



- ✓ O que tomo
- ✓ Para que serve
- ✓ Como tomar
- ✓ Durante quanto tempo
- ✓ A que devo estar atento (efeitos secundários)

Onde guardar os medicamentos?

Os medicamentos devem ser guardados em locais sem humidade nem variações de temperatura, por isso, as casas de banho ou cozinhas devem ser evitadas. Prefira locais como o quarto ou a sala.



Deve guardar os medicamentos nas embalagens originais, para evitar trocas. Principalmente se forem efervescentes.

Prefira armários altos com fecho, **fora do alcance de crianças ou animais.**



Tenha atenção com os medicamentos que devem ser guardados no frio, como as insulinas.

Guarde-os **dentro do frigorífico**, nunca na porta, pois ao abrir há oscilações de temperatura que podem deteriorar o medicamento.

Como tomar os seus medicamentos?

Os medicamentos foram estudados para serem tomados com água, por isso, **a água é sempre a melhor opção**



Quanto aos alimentos, pergunte na sua farmácia.

Há medicamentos que só devem ser tomados após uma refeição, e outros que têm que ser tomados em jejum.



Sabia que: Há medicamentos que não podem ser tomados com leite e que são melhor absorvidos se forem tomados com sumo de laranja?
É o caso dos suplementos de ferro!

Que comprimidos se podem dividir?

Todos os comprimidos que possuem uma ranhura podem ser fracionados sem perderem eficácia. Para isso, deverá usar um cortador de comprimidos.

Cápsulas, comprimidos orodispersíveis (solúveis na boca), **gastroresistentes, efervescentes, de libertação modificada ou prolongada NÃO PODEM ser divididos.**



Sabia que: o revestimento pode ter a função de proteger os comprimidos da acidez do estômago (é o caso dos gastroresistentes), ou de evitar que sintam o seu sabor desagradável. **Este revestimento deve sempre permanecer intacto!**

Esqueceu-se de tomar – o que fazer?



Em geral, **tome o medicamento logo que se lembrar, se tiver passado pouco tempo do horário habitual.** Pode sempre consultar o folheto informativo para informações adicionais

Caso esteja perto da hora da próxima toma, não dobre a quantidade de medicamento. Apenas tome a dose no horário normal, sem tomar a que se esqueceu.

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, 14h e 22h . Mas se gosta de dormir e acordar mais tarde, pode tomar às 8h, 16h e 24h.

Como organizar os seus medicamentos?

Quando se toma vários medicamentos em simultâneo, **é importante encontrar estratégias para que não os confunda** e consiga tomar o medicamento certo na hora certa.



Pode recorrer a caixas organizadoras, com divisórias próprias que permitem separar a medicação para um dia ou uma semana.

Sempre que possível mantenha os medicamentos no invólucro original. Assim tem a certeza que eles mantêm a eficácia e consegue distingui-los melhor.

As listas de medicamentos também podem ser úteis!

Preencha a tabela no verso do folheto informativo que acompanha este guia, e **leve-a sempre que for ao médico ou à farmácia!** Assim vão saber sempre que medicamentos já toma e podem aconselhá-lo melhor.

Automedicação

Peça sempre aconselhamento na sua farmácia, mesmo que só precise de um medicamento não sujeito a receita médica. Apesar de não precisarem de receita, são medicamentos e podem interferir com os outros medicamentos que já toma.



Não deixe de tomar os medicamentos porque se sente melhor, nem altere a quantidade tomada. Deve sempre seguir as recomendações do médico ou farmacêutico.



Se está preocupado com efeitos secundários da medicação, ou se tem preferência por outra (comprimidos mais pequenos, ou formas efervescentes, por exemplo) informe o seu médico ou farmacêutico. **Só através do diálogo podem ajudá-lo!**

Prazos de validade

É importante **verificar regularmente os prazos de validade dos seus medicamentos**. Depois do prazo de validade expirado, podem perder o efeito, ou mesmo causar efeitos secundários.

Para evitar o desperdício, compre apenas os medicamentos que tem a certeza que vai consumir.

Deixe os restantes para levantar mais tarde.

Não guarde medicamentos que já não precisa.



Se o prazo de validade for pouco visível, peça ajuda para o escrever na caixa de forma mais visível.

1 ou 2 vezes por ano, faça uma revisão aos medicamentos que tem lá em casa!



Tenha especial atenção com os prazos de validade após abertura no que toca aos:

- ✓ Gotas oftálmicas → Geralmente 1 mês após abertura
- ✓ Xaropes
- ✓ Pomadas / cremes

O que fazer com medicamentos expirados ?

Os medicamentos fora do prazo ou que já não usa, devem ter um destino próprio.

Entregue-os na sua farmácia, e assim garante que têm um fim adequado.

Se os colocar no lixo ou no esgoto, **podem contaminar o meio ambiente, poluir a água ou envenenar animais.**



Nos pontos de recolha de medicamentos não pode colocar:



- ✓ Agulhas
- ✓ Seringas
- ✓ Termómetros de mercúrio
- ✓ Materiais cortantes ou eletrónicos
- ✓ Material de penso
- ✓ Radiografias

Medicamentos genéricos



Os medicamentos genéricos **só podem ser comercializados após provarem que são bioequivalentes aos medicamentos de marca**, ou seja, que são absorvidos de forma semelhante.

Todos os medicamentos **genéricos comercializados em Portugal estão identificados com a sigla MG.**

Apenas isto os torna medicamentos genéricos, e não a embalagem ou a sua aparência.

Sabia que: Os medicamentos de marca demoram muitos anos a descobrir e estudar um novo princípio ativo até que ele possa ser comercializado.

O medicamento genérico, apenas precisa de provar que tem a mesma segurança e eficácia, já que o **princípio ativo é o mesmo do medicamento de marca.** Por isso são muito mais baratos.



Antibióticos

Os antibióticos são medicamentos usados para tratar infecções causadas por bactérias, um tipo de microrganismo infeccioso.

Outros exemplos de microrganismos que nos podem infectar são os vírus ou os fungos. Embora invisíveis, são muito diferentes entre si.



Antibióticos - atuam contra bactérias

Antivirais - atuam contra vírus

Antifúngicos - atuam contra fungos

Assim, os **antibióticos não são eficazes em gripes ou constipações** porque estas são causadas por vírus.



É importante tomar os antibióticos sempre até ao fim do prazo estipulado pelo médico!

Só assim garante que todas as bactérias são eliminadas. Caso contrário, algumas podem sobreviver e multiplicar-se, levando a problemas de resistência a antibióticos.

Vacinas

As vacinas são um medicamento que deriva de um organismo infeccioso causador de doença ou que é quimicamente semelhante a esse agente.



Após a vacinação **o sistema imunitário reage como se tivesse sido infectado** por esse organismo, **e produz anticorpos (defesas) contra a doença**. Numa próxima infecção, os anticorpos já estão produzidos e podem rapidamente entrar em ação



Sabia que: Estar vacinado, não impede que seja infectado, pode sim impedir que desenvolva os sintomas da doença.

Algumas vacinas **conferem proteção total** (baixa probabilidade de ter a doença), enquanto outras **protegem contra formas graves da doença.**

Suplementos Alimentares

Os suplementos alimentares **são substâncias que se destinam a complementar a alimentação**, e não substituem uma alimentação variada e equilibrada.



Podem ser **compostos por vitaminas e minerais** e, nesse caso, são considerados Multivitamínicos, ou podem conter apenas determinadas substâncias, como o Cálcio ou o Ferro.



Podem interferir com a absorção e ação de outros medicamentos, mesmo quando são de origem natural.

É importante referir sempre a toma de suplementos quando visita o seu médico ou quando procura aconselhamento na farmácia.

Fitoterapia

A fitoterapia é o estudo dos efeitos medicinais das plantas e da sua utilização no tratamento e cura de doença. A partir destes estudos, muitas vezes são identificadas moléculas que originam novos medicamentos



Pode utilizar diversas partes de plantas como a casca, folhas, pétalas ou sementes.

Os fitoterápicos também podem interferir com medicamentos.



Acreditar que “é natural, não faz mal” ou “se não faz bem, mal também não faz”, pode ser perigoso. Se toma é porque procura algum benefício, mas lembre-se: **se é capaz de melhorar os seus sintomas, porque razão não pode ter consequências ?**

Não partilhe medicamentos

Quando vai procurar aconselhamento na farmácia, ou a um médico, **é indicado o medicamento mais adequado para si**, de acordo com o seu problema e segundo as suas características pessoais.



Todos somos diferentes entre nós, e **os medicamentos que funcionam consigo podem não ser apropriados para um amigo ou familiar.**



Mesmo que pareça um problema bastante semelhante e que tenha funcionado consigo, **pode fazer mal a outra pessoa!**

Notificação de reações adversas

Os medicamentos podem causar **efeitos secundários que, se forem prejudiciais e não intencionais, denominam-se efeitos adversos**. No folheto informativo pode encontrar informações específicas.

Mesmo medicamentos prescritos pelo médico, ou não sujeitos a receita podem causar efeitos adversos. **Para os evitar, siga as recomendações do seu médico ou farmacêutico.**



Caso detete ou suspeite de algum efeito adverso, deverá informar na sua farmácia, ou reportar diretamente ao **INFARMED** em: (<https://www.infarmed.pt/web/infarmed/submissaoram>).



Os medicamentos estão em constante avaliação e o seu contributo pode ser importante para a segurança de todos!

Onde adquirir os medicamentos?

Os medicamentos comprados na internet ou através de anúncios na televisão podem não ser indicados para si. Procure sempre aconselhamento de um médico ou na sua farmácia.



Nas compras online, verifique sempre que o site é fidedigno.

Assim garante que não está a comprar produtos falsificados, ilegais ou que ainda aguardam aprovação de comercialização.

Procure este logótipo no site para verificar!



Sabia que: Nem todas as pessoas podem tomar suplementos de cálcio?

Pessoas com artrose podem ter uma calcificação excessiva das articulações, e nesse caso a suplementação pode ser desaconselhada.

Procure sempre indicação médica e não comece a tomar por iniciativa própria.



Adesão à Medicação

É importante tomar os seus medicamentos corretamente, principalmente se tem doenças crónicas como hipertensão ou diabetes.

A toma da medicação corretamente da forma que lhe foi indicada, irá contribuir para a sua saúde e longevidade.



Os profissionais de saúde estão disponíveis para o ajudar, mas lembre-se:
você é o principal responsável pela sua saúde!



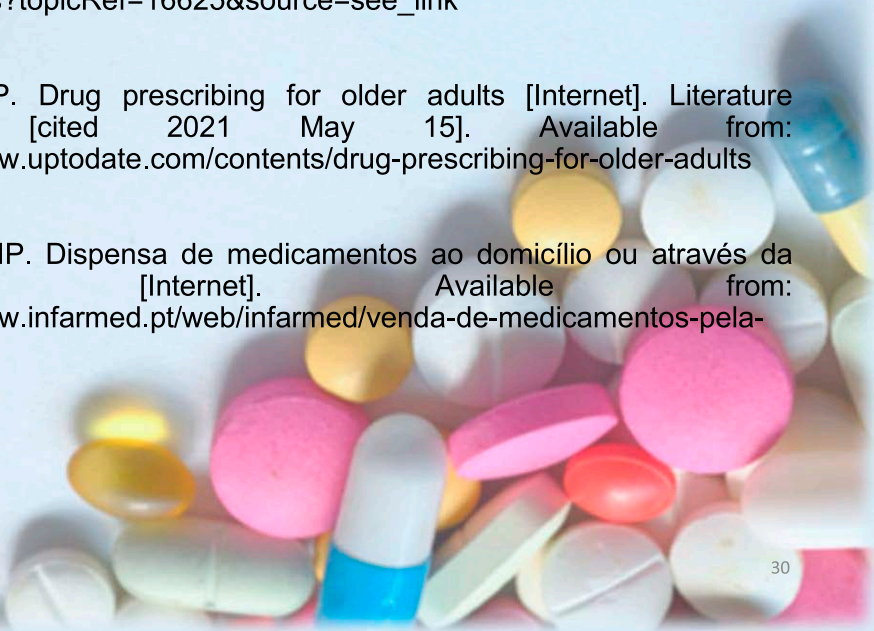
Links úteis

- <https://www.usoresponsaveldomedicamento.com/>
- <https://www.infarmed.pt/>
- <http://www.valormed.pt/intro/home>
- <https://www.uptodate.com/login> (*website* na língua inglesa)



Referências

- Ordem dos Farmacêuticos. Recomendações da ordem dos farmacêuticos. 2016.
- Carvalho J, Barros M, Falqueto E. Uso correto de medicamentos: cartilha. 2ª Ed. Rio de Janeiro: Instituto de tecnologia em Fármacos; 2013.
- Ministério da Saúde. Cartilha para a promoção do uso racional de medicamentos. 1ª Ed. Brasília: Ministério da Saúde: Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos; 2015.
- UpToDate. Patient education: Brand versus generic medicines (The Basics) [Internet]. [cited 2021 Jun 2]. Available from: https://www.uptodate.com/contents/brand-versus-generic-medicines-the-basics?topicRef=16625&source=see_link
- Rochon P. Drug prescribing for older adults [Internet]. Literature review. [cited 2021 May 15]. Available from: <https://www.uptodate.com/contents/drug-prescribing-for-older-adults>
- Infarmed IP. Dispensa de medicamentos ao domicílio ou através da Internet [Internet]. Available from: <https://www.infarmed.pt/web/infarmed/venda-de-medicamentos-pela-internet>





Interreg
España - Portugal



UNIÃO EUROPEIA
UNIÓN EUROPEA

Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional

CENIE

CENTRO INTERNACIONAL SOBRE O ENVELHECIMENTO



UAlg

UNIVERSIDADE DO ALGARVE