

## 10 SUGESTÕES PARA O USO SEGURO DOS MEDICAMENTOS



Imagem de: <http://www.usoresponsaveldomedicamento.com/>



### Reconciliação terapêutica

- Consiste na revisão de toda a medicação do utente, aumentando a sua segurança.
- Deve ser realizada sempre que há nova prescrição. Sempre que tenha alta hospitalar com alteração da medicação deve, logo que possível, ter consulta com seu médico, para que este possa rever a medicação, ajustando-a e evitando erros.

## USO SEGURO E RESPONSÁVEL DO MEDICAMENTO

**IMPORTÂNCIA DO MEDICAMENTO:** redução da carga da doença e mortalidade, promovendo a qualidade de vida. A Organização Mundial da Saúde estima que, mundialmente, 50% dos cidadãos não tomam corretamente os medicamentos.

#### USO RESPONSÁVEL DO MEDICAMENTO

- Um medicamento é utilizado apenas quando necessário (os antibióticos só devem ser usados em infecções bacterianas e não em todo o tipo de infecções, para evitar as resistências);
- É utilizado o medicamento certo, na dose adequada, no período de tempo indicado e com o menor custo possível;
- É administrado de forma correta;
- É adequadamente monitorizado quanto à sua eficácia e segurança;
- O utente responsabiliza-se por usar o medicamento da forma acordada com o profissional de saúde.

#### QUEM É RESPONSÁVEL?

**Somos TODOS responsáveis** (médicos, enfermeiros, farmacêuticos, indústria farmacêutica, decisores políticos, UTENTES).

#### MITO OU VERDADE?

Devo esmagar os comprimidos para aumentar a sua absorção.

MITO

Posso cortar um supositório para ajustar a dose.

MITO

Posso deixar de tomar o antibiótico logo que me sinta melhor e guardá-lo em casa para outras ocasiões.

MITO

Genéricos têm a mesma qualidade que os medicamentos de marca.

VERDADE

Não deve interromper a toma de medicamentos prescritos pelo seu médico sem o conhecimento e autorização deste.

Não deve tomar medicamentos sem indicação médica!

#### OS MEDICAMENTOS E A ALIMENTAÇÃO

- 1) **Toranja:** aumenta a toxicidade de vários medicamentos.
- 2) **Produtos lácteos (ricos em cálcio e/ou magnésio) + antibióticos:** desaconselhada toma simultânea por diminuir a concentração do medicamento. Devem ser tomados pelo menos 2 horas antes ou 3 depois.
- 3) **Bebidas alcoólicas + paracetamol:** o álcool interage com alguns medicamentos, provocando efeitos tóxicos no fígado.
- 4) **Alimentos ricos em vitamina C (kiwi, laranja, limão) + medicamentos com ferro:** estes alimentos facilitam a absorção de ferro - benéfico se anemia.
- 5) **Alimentos gordos + desparasitantes:** a ingestão de fritos/*fast food* com desparasitantes pode aumentar os efeitos tóxicos do medicamento.
- 6) **Alimentos ricos em vitamina K + varfarina:** depois de ajustada a dose de varfarina, deve manter constante o consumo de alimentos ricos em vitamina K (espinafres, brócolos, grelos, nozes).
- 7) **Alimentos + furosemida:** a toma de furosemida às refeições pode diminuir o seu efeito.
- 8) **Anti-inflamatórios + alimentos:** os anti-inflamatórios (exemplo: ácido acetilsalicílico, diclofenac, ibuprofeno) devem ser tomados depois das refeições.

#### OS MEDICAMENTOS E A SUA VALIDADE

Confira frequentemente a validade dos seus medicamentos. Caso a validade tenha expirado, não os deite no lixo doméstico, entregue-os numa farmácia.

#### COMO GUARDAR OS MEDICAMENTOS

Os medicamentos devem ser mantidos na embalagem original e devem ser guardados num armário ou caixa identificada, num local alto (fora do alcance das crianças), protegidos da luz e humidade, num local limpo e fresco. A cozinha e casa de banho não são locais adequados.