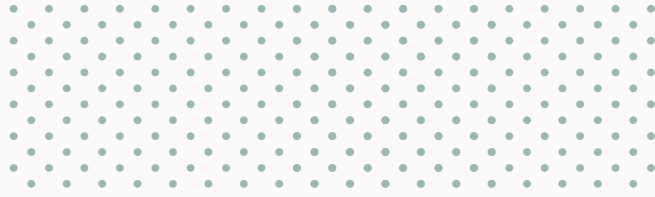


Uso racional de medicamentos e **polifármacia**



Como usar, guardar e descartar sem risco⁺

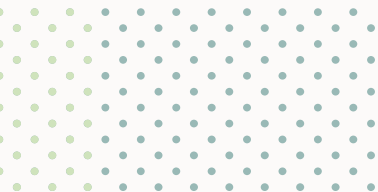
Unimed 
Cascavel



Esta cartilha foi elaborada com o propósito de cuidar de você. Afinal, esse é o plano da Unimed Cascavel. Aqui você encontrará informações importantes para ajudar na hora de comprar, usar, guardar e descartar medicamentos de forma segura.

Os medicamentos existem para serem utilizados com cuidado e atenção. Eles não substituem hábitos de vida saudáveis, como a prática de atividades físicas e uma alimentação equilibrada. Por isso, devem ser usados sempre com orientação de um profissional de saúde, para prevenir, aliviar, controlar e tratar problemas de saúde.

Boa leitura!



O que é o **uso racional** de medicamentos?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), entende-se que há uso racional quando pacientes recebem medicamentos para suas condições clínicas em doses adequadas às necessidades individuais, por um período adequado e ao menor custo para si e para a comunidade.

Cuidados durante o tratamento medicamentoso:



Com medicamento não se brinca. Por isso, não consuma sem o conhecimento do seu médico. Se usado irracionalmente, o medicamento pode causar sérios danos à saúde.



Pergunte ao médico ou ao farmacêutico como utilizar corretamente o medicamento: como preparar, como tomar, quantas vezes por dia e por quanto tempo o medicamento deverá ser utilizado.



Relate ao médico qualquer problema verificado ao utilizar o medicamento.



Para evitar confusões, procure fazer uma lista com os nomes dos medicamentos, quanto e com que frequência devem ser tomados.



Ao retornar ao médico, leve sempre todas as receitas em uso e conte a ele quais medicamentos você faz uso por automedicação.

Ao realizar uma **consulta médica** lembre-se:


Quando você chega para uma consulta médica ou odontológica, saiba que essa é a hora de conversar abertamente e esclarecer todas as questões que estão na sua cabeça. Não vá para casa com dúvidas quanto aos medicamentos prescritos.

Veja algumas situações de perguntas:

- Qual é a dose a ser utilizada?
- Quantas vezes por dia devo usar o medicamento?
- Em quais horários é preciso tomar a medicação?
- É preciso tomá-lo antes ou depois das refeições?
- Por quanto tempo devo usar o medicamento?
- Tem como saber se o medicamento está fazendo o efeito desejado?
- Há risco de efeitos colaterais?
- É possível dirigir, operar máquinas e executar tarefas após usar o medicamento?
- O que fazer se tomar uma dose exagerada, trocar o medicamento ou esquecer de usá-lo?

Importante!

Pergunte o que pode acontecer ao misturar o medicamento prescrito com outros medicamentos que você já utiliza, com alimentos, bebidas alcoólicas, cigarro ou similares, ou até mesmo com a exposição ao sol.




Como saber se você é um paciente Polifarmácia?

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), polifarmácia é quando um paciente faz o uso rotineiro e contínuo de cinco medicamentos ou mais por dia.

Tomar medicamentos
por conta própria coloca
em **risco a sua saúde!**

Todo medicamento pode causar efeitos indesejáveis graves, a exemplo de reações alérgicas, problemas no estômago e hemorragias, dependendo da resposta do organismo. O uso incorreto de medicamento pode atrasar o reconhecimento das doenças ou até mesmo agravá-las.



Como evitar a **polifarmácia** e reduzir os riscos

- Mantenha uma lista atualizada com todos os medicamentos que você utiliza.
- Sempre que for ao médico, leve essa lista e peça que ele verifique se há necessidade de continuar com todas as medicações.
- Informe o médico caso apresente algum efeito adverso.
- Converse com um farmacêutico sobre o uso correto dos seus medicamentos e sobre possíveis efeitos adversos.

Importante!

- Pratique atividades físicas regularmente.
- Mantenha uma alimentação equilibrada.
- Beba bastante água.
- Tenha equilíbrio entre trabalho e descanso.
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas.
- Não fume.

O que é consulta farmacêutica?

Conte sempre com o profissional farmacêutico para esclarecer dúvidas que possam ter ficado ou novas questões para as quais você precise de respostas. Peça para ele(a) anotar na caixa como você deve tomar a sua medicação, lembre junto ao farmacêutico as questões mais importantes sobre o horário e a dosagem que deve ser tomada.

Atentar-se as orientações farmacêuticas:



- Horários adequados para administrar a medicação.
- Tempo ideal de tratamento, de acordo com a prescrição médica.
- Cuidado com as interações medicamentosas, caso você paciente, já fez o uso de outros medicamentos. É de suma importância avisar o farmacêutico(a).
- O farmacêutico(a) vai orientá-lo sobre o armazenamento correto do medicamento em sua casa, sendo ele medicamento termolábil, ou não refrigerado.



Grupos Especiais



Gestantes e lactantes

Só devem utilizar medicamentos, (incluindo fitoterápicos e homeopáticos) sob prescrição de profissional habilitado, pois muitos deles podem ser prejudiciais à saúde da mulher e do bebê. Lembre-se de que muitos medicamentos usados pela mãe passam para o bebê por meio do leite materno, podendo causar problemas à criança.



Crianças


Nem todo medicamento indicado para adultos pode ser utilizado por crianças. Por isso, é essencial que pais e responsáveis mantenham os medicamentos fora do alcance das crianças e façam o monitoramento rigoroso do seu uso, garantindo que sejam administrados apenas quando prescritos e na dose correta.

As crianças devem ser orientadas sobre os perigos do uso inadequado de medicamentos e sobre a importância de nunca utilizá-los sem a supervisão de um adulto. Esse cuidado ajuda a prevenir acidentes, como a ingestão indevida ou a confusão de medicamentos com doces ou balas.



Idosos

Os medicamentos atuam de forma diferente em pessoas idosas, o que aumenta o risco de intoxicação e de efeitos indesejados. Fique atento às queixas e aos desconfortos, especialmente àqueles que são diferentes dos sintomas ou sinais da doença em tratamento. Em idosos com problemas de visão ou memória, são comuns as confusões com medicamentos, principalmente quando têm formato, aparência ou embalagens semelhantes. Ajude o idoso mantendo as informações sobre os medicamentos em uso: doses, horários e modo de utilizar. Em um local visível, de forma simples, clara e com fácil leitura.



Importante!

Quando estiver com o medicamento em mãos,
observe os seguintes pontos:



A medicação que recebeu foi de fato a que o
médico/dentista receitou?



O medicamento está dentro do prazo de validade?
(Jamais utilize medicamentos vencidos.)



A embalagem está intacta?

Orientação para medicamentos oncológicos



O uso da quimioterapia oral tem se tornado mais comum, facilitando a vida do paciente, que pode utilizar o medicamento no conforto do seu lar. No entanto, isso aumenta a responsabilidade do paciente e de seus acompanhantes, que devem compreender e seguir algumas orientações.

- **Horários e dosagem:** tomar a medicação na dosagem e no horário corretos, de acordo com a prescrição médica e a orientação farmacêutica.
- **Alimentação:** é importante que o paciente mantenha uma alimentação saudável, equilibrada e adequada, para não prejudicar a absorção do fármaco e para ajudar a reduzir alguns efeitos colaterais.
- **Armazenamento do medicamento:** os medicamentos devem ser armazenados corretamente, a fim de garantir sua qualidade e eficácia no tratamento.
- **Possíveis efeitos colaterais:** o tratamento oncológico pode ser acompanhado de alguns efeitos adversos, principalmente no início. É de extrema importância que o paciente e seus acompanhantes conheçam os sintomas mais comuns, como náuseas, diarreia, aumento da pressão arterial, dores nas articulações, fraqueza, tonturas, sensação de calor, entre outros.

Armazenamento adequado dos medicamentos



Os medicamentos devem estar sempre protegidos da luz, da umidade e do calor. Alguns precisam ser mantidos na geladeira; nesses casos, guarde-os em uma caixa plástica bem fechada, na parte interna da geladeira, nunca na porta, onde há maior variação de temperatura.



Evite deixar medicamentos no banheiro, na cozinha ou no carro.



Mantenha-os em locais protegidos de insetos e roedores, sempre longe de alimentos, produtos químicos e itens de limpeza.



Conserve os medicamentos na embalagem original e mantenha a bula junto, pois ela contém informações importantes.



Após abertos ou preparados, alguns medicamentos podem ter o prazo de validade reduzido. Por isso, feche bem a embalagem após o uso e fique atento às orientações da bula.



Caso perceba qualquer sintoma indesejado, comunique imediatamente o profissional de saúde que prescreveu o medicamento.

Atenção

Mantenha os medicamentos sempre fora do alcance de crianças e animais.



Descarte

Quando medicamentos são jogados no lixo comum, podem ser encontrados por pessoas que lidam com o descarte de resíduos, aumentando o risco de intoxicações e até de morte. Além disso, o descarte incorreto pode contaminar o solo e a água.

É comum que, após o uso, as sobras de medicamentos sejam descartadas no lixo comum, na pia ou no vaso sanitário. Essa prática é incorreta, pois os resíduos podem contaminar o solo e a água.

O descarte correto deve ser feito em pontos de coleta apropriados. Muitas farmácias e drogarias oferecem esse serviço. Você também pode descartar as embalagens de medicamentos na **sede da Unimed Cascavel ou na Clínica da Unimed Cascavel (CAS)**. Medicamentos vencidos ou em desuso não são recolhidos nesses locais.

Importante!

As caixas dos medicamentos (embalagens de papelão) podem ser descartadas como lixo reciclável.

Atenção: cartelas de medicamentos, mesmo vazias ou com restos, também devem ser levadas aos pontos de descarte, pois podem conter resíduos do medicamento.

Resíduos Perfurocortantes

Agulhas, seringas, lancetas e outros materiais que furam ou cortam não devem ser jogados no lixo comum.

Esses materiais não são recolhidos pela Unimed Cascavel. Após o uso, coloque-os em um recipiente resistente e bem fechado, como uma garrafa plástica, para evitar acidentes. Depois, leve esse material até uma Unidade Básica de Saúde (UBS) ou outro serviço público de saúde indicado pelo município de Cascavel (PR).

Esse cuidado evita acidentes e protege a saúde de todos.

Importante!



*Procure sempre
a orientação do
farmacêutico!*



**Aponte a câmera do seu
celular e fale conosco!**

Contate nossa equipe pelo telefone ou WhatsApp: (45) 3038-8989

 Av. Tancredo Neves, 1189, Centro • Cascavel-PR



Versão atualizada em 02/2026

ANS - n.º 370070

www2.unimedcascavel.coop.br



[@unimedcascavel](https://www.instagram.com/unimedcascavel)