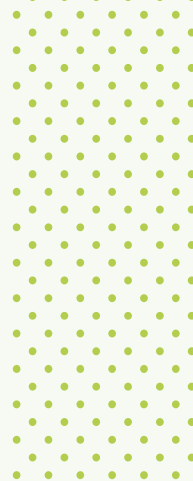


Como fazer o uso
racional
de medicamentos
e polifarmácia?

Existe um jeito certo de lidar com eles. Leia e saiba mais! ⁺

Unimed 
Casavel

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 farmacêutico 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.

Armazenamento adequado dos medicamentos:

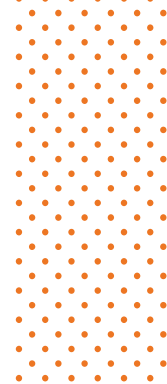
- Evite deixar seu medicamento em contato direto com a luz do sol.
- Guarde o medicamento em embalagens originais e em ambientes secos e frescos. Evite guardar no banheiro (devido à umidade) ou na cozinha (devido ao calor).
- Alguns medicamentos precisam ficar na geladeira, mas nunca devem ser colocados no congelador ou freezer.
- Guarde os medicamentos em local seguro, fora do alcance de crianças e dos animais domésticos.
- Antes de consumir, verifique o prazo de validade.
- Não compartilhe medicamentos com outras pessoas.
- Use uma caixinha organizadora ou planilha de controle para não esquecer doses.

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 medicamento por **conta própria** coloca em **risco 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.

Evite ser um paciente de polifarmácia e reduza os riscos ao máximo:



Mantenha uma lista atualizada com todas as medicações.

Sempre que for ao médico, mostre a lista de medicamentos e peça que ele verifique se há necessidade de continuar com todas as medicações.

Informe seu médico se estiver sofrendo de algum efeito adverso.

Consulte um farmacêutico sobre o uso de todos os seus medicamentos e possíveis efeitos adversos.

Tenha hábitos saudáveis.

Exercite-se.

Alimente-se bem.

Beba muita água.

Tenha equilíbrio entre trabalho e descanso.

Evite o consumo de bebidas alcoólicas.

Não fume.



Medicamentos contínuos para pacientes crônicos

O uso consciente e racional de qualquer medicamento é uma orientação que vale para todas as pessoas, mais especialmente ainda para doentes crônicos. Por isso, também trazemos nesta cartilha um capítulo para ajudar beneficiários do Programa de Gestão de Doenças Crônicas (PGDC) a compreenderem melhor o consumo correto dos medicamentos contínuos. O nossa meta é garantir a eficácia do tratamento, reduzir riscos de efeitos adversos e melhorar a sua qualidade de vida.

Uso racional:

Significa consumir o medicamento do jeito certo, na dose certa e pelo tempo certo (sempre com a orientação de um profissional de saúde). O uso inadequado pode causar falta de controle da doença, reações adversas, intoxicações e internações evitáveis.

Conte com sua equipe de saúde!

A equipe do PGDC está disponível para orientar sobre o uso correto dos medicamentos, hábitos saudáveis e acompanhamento regular. A adesão ao tratamento é um dos principais fatores para o sucesso do controle das doenças crônicas.

Cuidados com anti-hipertensivos:



Os medicamentos para pressão alta ajudam a proteger o coração, os rins e os vasos sanguíneos. Para que funcionem bem é importante seguir corretamente as orientações:

- Tome o medicamento todos os dias, no mesmo horário.
- Não interrompa o tratamento, mesmo que a pressão esteja controlada.
- Evite tomar por conta própria ou trocar o medicamento sem orientação médica.
- Meça a pressão regularmente e registre os valores.
- Atenção aos sinais de alerta: tontura, fraqueza, inchaço ou palpitação devem ser comunicados ao profissional de saúde.

Cuidados com os antiglicemiantes (diabetes):



Esses medicamentos ajudam a controlar o açúcar no sangue e prevenir complicações como perda de visão, insuficiência renal e doenças cardíacas.

- Tome sempre nos horários recomendados.
- Não pule doses e, se esquecer, não consuma dose em dobro.
- Mantenha uma alimentação equilibrada e pratique atividade física.
- Verifique a glicemia conforme orientação e registre os valores.
- Informe seu médico se apresentar hipoglicemia (sintomas como tremor, suor frio ou fraqueza).





Cuidados com o medicamento para tireoide:



Geralmente, trata-se da levotiroxina, usada para regular o metabolismo do corpo.

- Tome em jejum, com um copo de água, 30 minutos antes do café da manhã.
- Não tome junto com leite, café ou outros medicamentos.
- Não altere a dose por conta própria.
- Realize os exames de controle, conforme solicitado pelo médico.
- Caso esqueça uma dose, tome assim que lembrar, mas não dobre a próxima.

Uso de anti-inflamatórios: cuidado redobrado!



Os anti-inflamatórios aliviam dor e inflamação, mas devem ser usados apenas por curto período e sob orientação médica. O uso frequente e sem acompanhamento pode prejudicar rins, estômago e coração, especialmente em pessoas com hipertensão, diabetes ou doenças renais.

- Evite automedicação.
- Nunca associe com outros anti-inflamatórios ou analgésicos sem prescrição.
- Informe sempre ao médico se estiver usando anti-hipertensivos ou anticoagulantes.
- Se sentir dor de estômago, tontura ou falta de ar, suspenda e procure atendimento.

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

Janeiro/2026



ANS - n.º 370070

www.2unimedcascavel.coop.br

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