



**USO RACIONAL  
DE MEDICAMENTOS**

**Cuida Bem**

Saúde bem cuidada,  
vida bem vivida.

**Quem nunca tomou algum medicamento sem prescrição para uma forte dor de cabeça ou febre? Ou questionou um amigo ou familiar sobre qual medicamento ingerir em determinadas ocasiões?**

## **O que é automedicação?**

É a utilização de medicamentos por conta própria ou por indicação de pessoas não habilitadas, sem a avaliação prévia de um profissional da saúde.

## **Perigos da automedicação**

Muitas vezes, a automedicação é vista como uma solução para o alívio imediato de alguns sintomas. Porém, pode trazer graves consequências.

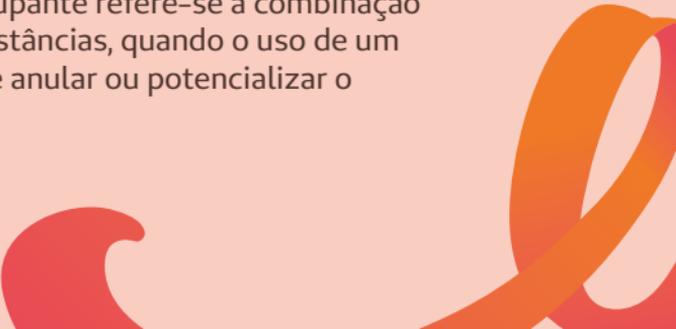
Quando ingeridos de maneira incorreta ou irracional (sem recomendação médica ou de um profissional da saúde capacitado), os medicamentos podem causar diversas consequências, desde reações alérgicas e dependência até situações mais graves, como a morte.

Dentre as causas de intoxicação mais registradas no Brasil, as desencadeadas por medicamentos ocupam a primeira posição, à frente de produtos de limpeza, agrotóxicos e alimentos estragados.

**As principais vítimas são crianças e idosos.** Medicações populares como antitérmicos, remédios para dor e anti-inflamatórios estão entre as substâncias responsáveis pelas ocorrências.

A medicação por conta própria é considerada um problema de saúde pública no Brasil e no mundo. **Ela mascara os sintomas do paciente e dificulta o diagnóstico correto.**

Outro ponto preocupante refere-se à combinação inadequada de substâncias, quando o uso de um medicamento pode anular ou potencializar o efeito de outro.



# Dicas importantes

**Medicamento é bom somente quando necessário e com orientação do médico e/ou farmacêutico.**



**Tome o medicamento com um copo d'água.**  
Evite tomar com leite, refrigerante ou bebidas quentes como chá ou café.



**Pergunte ao seu médico ou farmacêutico qual o melhor horário para utilizar o(s) medicamento(s)** (antes ou após as refeições).



**Evite o consumo de bebida alcoólica se estiver usando qualquer medicamento.**



**Proteja os medicamentos da luz, umidade e calor.**

Banheiro, cozinha e carro não são locais adequados para guardá-los.



**Alguns medicamentos devem ser guardados dentro da geladeira.**

Nestes casos, evite colocá-los na porta e no congelador.



**Não deixe nenhum medicamento próximo de crianças ou animais.**



**Compre medicamentos somente em farmácias e drogarias,**  
e exija a presença do farmacêutico.



**Para obter os resultados esperados é indispensável tomar o medicamento no horário correto, na dose recomendada e cumprir o período de uso determinado pelo médico.** Portanto, jamais interrompa qualquer tratamento sem consultar um profissional de saúde capacitado.



### **Organize-se!**

Se você toma mais de um medicamento, utilize uma agenda ou tabela com o horário das doses e coloque em um local acessível, de fácil visualização. Qualquer dúvida, peça ajuda ao farmacêutico.



**Não receba medicamentos com embalagem amassada, rasgada, sem rótulo ou que contenha alguma informação apagada ou rasurada.**



**Nunca retire o medicamento da embalagem original e confira sempre a data de validade.**

# Descarte correto



**Não descarte nenhum medicamento em pias, lixos domésticos ou vasos sanitários, pois há grande risco à saúde e ao meio ambiente.**



**Todos os medicamentos devem ser descartados corretamente em um ponto de descarte específico do seu município.** Eles podem ser encontrados em farmácias ou drogarias, postos de saúde e hospitais.

# *Mais informações, consulte seu médico ou farmacêutico!*

**Fonte:** Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, Organização Mundial da Saúde, Ministério da Saúde e Anvisa.



# Cuida Bem

**Saúde bem** cuidada,  
**vida bem** vivida.

Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar em [www.unimedvtrp.com.br](http://www.unimedvtrp.com.br)

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Não jogue este impresso no chão.  
Seja consciente e descarte corretamente.

ANS nº 30639-8