

Farmácia vai à Escola

COMO UTILIZAR E
DESCARTAR
CORRETAMENTE OS
MEDICAMENTOS



RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ASSISTÊNCIA FARMACÊUTICA
PROGRAMA CUIDAR+

CUIDAR+ Guia de atividades da Campanha
Farmácia vai à Escola 2022

Porto Alegre, 2022

Coordenação:

Roberto Eduardo Schneiders - Diretor do Departamento de Assistência Farmacêutica
Agnes Nogueira Gossenheimer - Chefe da Divisão de Fomento à Implementação do Cuidado Farmacêutico

Organização:

Agnes Nogueira Gossenheimer
Ana Paula Rigo

Elaboração:

Agnes Nogueira Gossenheimer
Ana Paula Rigo
Fernanda Alberti
Carolina Ferreira Santos
Carolina Guimarães

Colaboração:

Aline Martini
Jaqueline Cadore Loboruk
Larisa da Veiga Vieira Bandeira
Paola de Farias Oppitz
Stella Teles de Souza

Criação artística da capa:

Pedro Ernesto de Resende

Esta publicação pode ser reproduzida no todo ou em partes desde que citada a fonte.

R585c Rio Grande do Sul. Secretaria da Saúde. Departamento de Assistência Farmacêutica. Programa Cuidar+. Cuidar+[recurso eletrônico]: guia de atividades da Campanha FÁrmacia vai à Escola / elaborado por Agnes Nogueira Gossenheimer ...[et al.] - Porto Alegre:ESP/SES, 2022. 21 p. : il. , color.

ISBN 978-65-89000-26-6

1. Guia. 3. Assistência farmacêutica. 4. Programa Cuidar+. 5. Campanha FÁrmacia vai à Escola I. Gossenheimer, Agnes Nogueira. II. Rigo, Ana Paula. III. Alberti, Fernanda. IV. Santos, Carolina Ferreira. V. Guimarães, Carolina. VI. Título.

NLM QV 737

Catálogo na fonte - Centro de Informação e Documentação em Saúde - ESP/SES.

Porto Alegre, 2022

06

O que é a Campanha Farmácia vai à Escola?

07

O que é Uso Racional de Medicamentos?

08

Quais cuidados devemos ter com medicamentos?

09

Como utilizar corretamente os antibióticos?

12

Como utilizar corretamente os anticoncepcionais?

14

Como realizar o descarte dos medicamentos vencidos e/ou fora de uso?

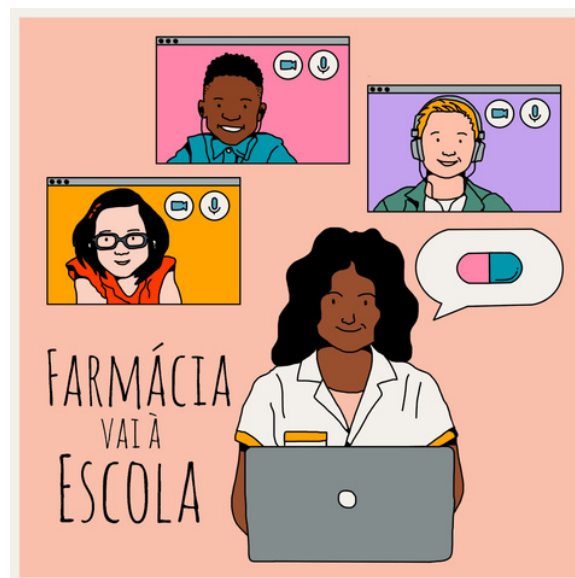
15

Polifarmácia

INDICE

O QUE É A CAMPANHA FARMÁCIA VAI À ESCOLA?

Tendo em vista a capilaridade existente no ambiente escolar e a transformação cultural que professores e estudantes podem causar em seus espaços de convivências, em 2022, foi planejada a “Campanha pelo Uso Racional de Medicamentos na Escola”, projeto desenvolvido entre a Secretaria de Estado da Saúde e a Secretaria de Estado da Educação do Rio Grande do Sul. Considerando a grande utilização de medicamentos como ferramenta terapêutica, é pertinente trabalhar o uso racional de medicamentos na escola, auxiliando os professores, por meio de formações, a efetuarem uma reflexão crítica junto aos estudantes sobre uso racional/irracional ou adequado/inadequado de medicamentos, alertando para que não seja prejudicada/banalizada a utilização desta importante tecnologia no processo terapêutico.



A Campanha FARMÁCIA VAI À ESCOLA visa conscientizar os professores e os estudantes, sobre os problemas decorrentes do uso ou descarte inadequado de medicamentos, tema relevante e que consta na Base Nacional Comum Curricular - BNCC.

Para saber mais sobre a Campanha e como será seu funcionamento, a farmacêutica Agnes Nogueira Gossenheimer fez um vídeo explicando:

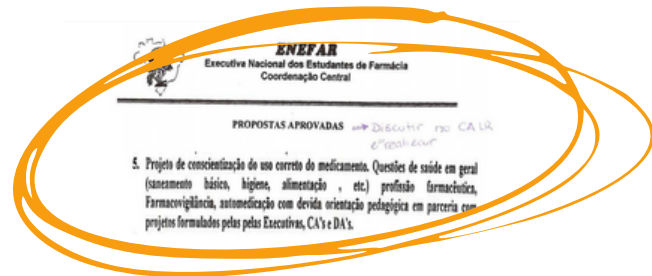
[VÍDEO SOBRE A CAMPANHA](#)

O QUE É USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS?

Para saber o que é Uso Racional de Medicamentos, você pode acessar o link ao lado que a Farmacêutica Fernanda Alberti preparou para você:

VÍDEO

A Campanha Nacional Pelo Uso Racional de Medicamentos foi criada em 1995 pela Federação Nacional de Farmacêuticos (FENAFAR) e adotada pelo Movimento Estudantil de Farmácia (MEF) em 1998, instituindo-se o dia 5 de maio como marco para desenvolvimento de atividades relacionadas ao uso racional de medicamentos e integrando entidades estudantis e profissionais com foco na divulgação do profissional farmacêutico e na promoção da educação em saúde nas diferentes realidades do Brasil.



Dia 5 de maio é a data instituída como o Dia Nacional do Uso Racional de Medicamentos, criada para alertar a população quanto aos riscos à saúde causados pelo uso inadequado de medicamentos e automedicação. No Rio Grande do Sul, foi instituída a **Semana Estadual do Uso Racional de Medicamentos** no período de 5 a 11 de maio, por meio da Lei 14.627/2014. Trata-se de um período de maior conscientização dos profissionais de saúde e da população gaúcha sobre o adequado uso de medicamentos e do potencial risco de automedicações e intoxicações.

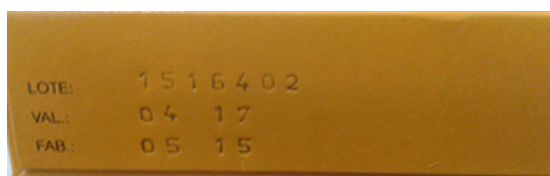
Nesse aspecto, farmacêuticos, médicos, enfermeiros e demais profissionais de saúde têm um papel fundamental na devida orientação à população acerca do uso de medicamentos. A importância de ações educativas, para além da prescrição e dispensação do medicamento, contribuem sobremaneira para a promoção do uso racional de medicamentos, conforme mencionado nas Políticas Nacionais de Medicamentos e de Assistência Farmacêutica.

QUAIS CUIDADOS DEVEMOS TER COM OS MEDICAMENTOS?

Um dos fatores que contribuem para o uso incorreto de medicamentos é a prática inadequada da automedicação. O uso de medicamentos sem receita médica é hoje prática comum em nossa sociedade, ocasionada por fatores econômicos, políticos e culturais, tornando-o um problema de Saúde Pública. A prática inadequada de **automedicação** pode levar à resultados indesejáveis, tais como o aumento da resistência bacteriana aos antibióticos. Além disso, a pessoa pode apresentar reações adversas ao fármaco e/ou intoxicações causada por ingredientes da fórmula medicamentosa.

OS PRINCIPAIS CUIDADOS COM MEDICAMENTOS SÃO:

- Observar a validade do medicamento que você está utilizando. Medicamentos vencidos não exercerão o efeito desejado, o que poderá prejudicar a sua saúde e comprometer o seu tratamento. Você pode observar a validade do medicamento na própria caixinha ou na parte inferior do blíster.



CAIXA DE MEDICAMENTO



BLÍSTER



- Armazenar os seus medicamentos em locais adequados. Se os medicamentos estiverem próximos ao sol ou a umidade excessiva, é bem provável que essas condições comprometam as suas propriedades químicas, acarretando em baixa eficácia do medicamento. Portanto, o local ideal para armazenamento precisa ser seco, arejado, sem calor ou umidade excessivos.



- Não utilize medicamentos que não tenham sido indicados por profissionais da saúde. Todo medicamento exerce um efeito no organismo das pessoas. Esse efeito pode ser aumentado ou diminuído, dependendo do metabolismo de cada indivíduo. Portanto, não é recomendado que você utilize medicamentos de outras pessoas, mesmo que tenha funcionado para elas. O ideal é que você consulte um profissional da saúde e receba uma prescrição individualizada e adequada às suas características.

Para saber mais sobre o Cuidado que devemos ter com o uso de medicamentos, a Farmacêutica Fernanda Alberti preparou um vídeo para você:

[VÍDEO](#)

Para saber mais sobre o Cuidado que devemos ter com o uso de medicamentos em crianças:

[VÍDEO](#)

COMO UTILIZAR CORRETAMENTE OS ANTIBIÓTICOS?

Os antibióticos são uma classe de medicamentos com potencial para eliminar ou impedir a proliferação de bactérias, sendo assim, são usados para o tratamento de infecções bacterianas. A descoberta dos antibióticos revolucionou a medicina e evitou muitas mortes, no entanto, atualmente, o uso indiscriminado dessas substâncias tem gerado **resistência bacteriana**, o que vem sendo visto como um grave problema de saúde pública.

Assim, fazer uso de antibióticos de forma indevida, como por exemplo, para gripes e resfriados, ou em doses incorretas e tempo menor que o determinado, é altamente contra indicado.

AS PRINCIPAIS ORIENTAÇÕES SOBRE USO CORRETO DE ANTIBIÓTICOS:

- Cuide o intervalo entre as doses! Tomar o medicamento no horário correto é especialmente importante quando se trata de antibióticos.



- Faça o tratamento completo! Mesmo quando os sintomas parecem ter desaparecido, fazer o tratamento pelo período completo prescrito pelo médico e/ou dentista é extremamente importante, pois o período indicado garante que todas as bactérias sejam eliminadas.



- Não faça uso de antibióticos sem prescrição do médico e/ou dentista. A avaliação do profissional para diagnosticar se os sintomas que você está apresentando são mesmo decorrentes de uma infecção bacteriana é a única maneira de saber se o tratamento mais adequado é, de fato, o uso de antibiótico.



- Tenha cuidado com a sobra de antibióticos ao final do seu tratamento! Você pode armazenar em local adequado e voltar a usar somente se você receber novamente a prescrição desse mesmo medicamento, sempre cuidando o prazo de validade. Caso você use antibiótico muito raramente, ou se sobrar uma quantidade muito pequena de comprimidos, você pode descartar os comprimidos de forma adequada (em uma farmácia ou unidade de saúde).



ATIVIDADES SOBRE ANTIBIÓTICOS

O Projeto Farmácia Caseira da UFCSPA elaborou uma atividade para ser trabalhada em sala de aula sobre antibióticos.

INDICAÇÃO:
SÉRIES FINAIS EF
NEM
EJA



TABULEIRO E CARTAS

ORIENTAÇÕES AOS PROFESSORES

ATIVIDADES SOBRE ANTIBIÓTICOS

A equipe do Programa Cuidar+ elaborou um Teatro de Fantoches sobre o uso de antibióticos.

INDICAÇÃO:
SÉRIES INICIAIS DO
EF



[LINK TEATRO DE FANTOCHES](#)

ANTICONCEPCIONAIS

Existem diversos tipos de métodos anticoncepcionais, dentre os mais comuns estão: anticoncepcional injetável, implante subcutâneo, preservativo, dispositivo intrauterino (DIU) - hormonal e de cobre, e pílula anticoncepcional. As instruções apresentadas neste manual são direcionadas principalmente para as pílulas anticoncepcionais.

Mas fique atento, o único método que, além de evitar a gravidez, é seguro para a proteção contra infecções sexualmente transmissíveis é o preservativo, tanto masculino quanto feminino.

AS PRINCIPAIS ORIENTAÇÕES SOBRE ANTICONCEPCIONAIS ORAIS:

- A pílula anticoncepcional é um medicamento hormonal, e deve ser usado apenas após orientação de um profissional da saúde. O planejamento familiar é de extrema importância para a saúde pública e deve ser abordado desde cedo com jovens e adolescentes.



- É um método contraceptivo muito utilizado e tem uma eficácia elevada, porém é dependente do uso adequado. A falha é de menos de uma a cada 100 mulheres/ano com o uso perfeito, aumentando para cinco a cada 100 mulheres ano, com sua utilização típica. O uso perfeito é quando a usuária utiliza diariamente, no mesmo horário, respeitando o intervalo recomendado entre as cartelas e atentando para interações medicamentosas sempre que necessitar fazer uso de outros medicamentos.



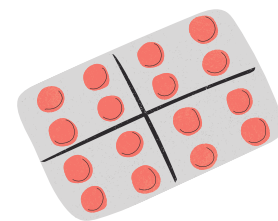
- Embora seja um método seguro, há contraindicações. Nunca inicie o uso de anticoncepcional sem consultar um profissional de saúde,

- Principais efeitos colaterais e como manejar adequadamente:

* Náuseas: para evitar náuseas, busque fazer uso noturno ou durante as refeições;

* Cefaléia: é necessário identificar o tipo de cefaléia. Nas **cefaleias leves**, o uso de analgésicos pode ter efeito satisfatório. **Cefaleias no período menstrual** podem melhorar com o uso de pílulas sem pausa, com pequena dose estrogênica no intervalo ou com intervalos mais curtos (quatro dias). Mulheres que apresentam **enxaqueca com aura**, o anticoncepcional deve ser suspenso.

* Sangramento irregular: "escapes" são comuns nos 3 primeiros ciclos após o início da pílula. Após, converse com seu médico para possíveis ajustes. A adição de estrogênios ou uso de anti-inflamatórios não hormonais podem ajudar.



COMO UTILIZAR CORRETAMENTE OS ANTICONCEPCIONAIS ORAIS?

AS PRINCIPAIS ORIENTAÇÕES SOBRE USO DE ANTICONCEPCIONAIS ORAIS:

- Início da primeira cartela: deve-se tomar o primeiro comprimido no primeiro dia do seu ciclo menstrual.

- Nos casos em que você vai trocar seu anticoncepcional, deve iniciar imediatamente o novo contraceptivo no primeiro dia da menstruação após a interrupção do contraceptivo anterior.

- Intervalo entre as cartelas: a maioria dos anticoncepcionais disponíveis no mercado prevê pausas mensais entre as cartelas, que podem variar de quatro a sete dias. Nestes casos, após a primeira cartela inicia-se a segunda no quinto ou oitavo dia, respectivamente, respeitando assim a pausa prevista. Por exemplo, se você está usando um anticoncepcional com pausa de 4 dias e sua cartela terminou no domingo, você deve iniciar uma nova cartela na sexta-feira.

Os anticoncepcionais que contêm substâncias inativas ou menores doses hormonais durante o intervalo previsto possuem cartelas com 28 comprimidos, não havendo necessidade da pausa contraceptiva.

- Esquecimento de comprimidos: esquecer uma dose do seu anticoncepcional representa importante causa de falha contraceptiva. O correto é o uso rotineiro, sempre no mesmo horário, para que a maior eficácia seja obtida.

* Se você esquecer um comprimido por menos de 24 horas: tomar o comprimido assim que lembrar, e tomar o próximo no mesmo horário regular.

* Se você esquecer por mais de 24 horas: preconiza-se a ingestão de dois comprimidos no horário regular, e tomar o restante das pílulas de maneira habitual.

* Se você esquecer mais de dois comprimidos: faça uso de preservativos durante sete dias, tomando as pílulas restantes de forma habitual.

- Episódios de vômitos: se ocorre no período de uma hora após a ingestão do comprimido, preconiza-se o uso de outro comprimido (de outra cartela), retomando o uso habitual até o seu término. Nos casos de diarreias graves ou vômitos por mais de 24 horas, deve-se orientar ao uso habitual do contraceptivo, acrescido do uso de preservativos durante uma semana após a resolução do problema.

ATIVIDADES SOBRE ANTICONCEPCIONAIS

A equipe do curso de Farmácia da UFPEL elaborou um vídeo sobre anticoncepcionais:



INDICAÇÃO:
SÉRIES FINAIS EF
NEM
EJA



[LINK PARA VÍDEO](#)

ATIVIDADES SOBRE ANTICONCEPCIONAIS

A equipe do DEAF elaborou um quizz sobre anticoncepcionais:



INDICAÇÃO:
SÉRIES FINAIS EF
NEM
EJA



[LINK para o QUIZZ](#)

COMO REALIZAR O DESCARTE DOS MEDICAMENTOS VENCIDOS E/OU FORA DE USO?

DESCARTE

O Museu da PUCRS elaborou um vídeo sobre o descarte de medicamentos.



INDICAÇÃO:
SÉRIES FINAIS EF
NEM
EJA

O Curso de Farmácia da UFSCPA preparou um vídeo sobre descarte de medicamentos:



INDICAÇÃO:
SÉRIES FINAIS EF
NEM
EJA

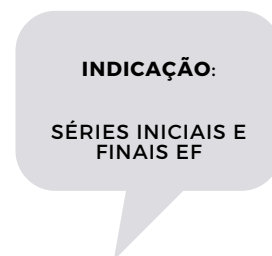
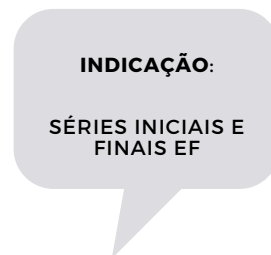
Para saber mais sobre o descarte de medicamentos, assista o vídeo:

[LINK DO VÍDEO](https://saude.rs.gov.br/farmacia-vai-a-escola)

INDICAÇÃO:
NEM
EJA

ONDE DEVEMOS DESCARTAR OS MEDICAMENTOS?

O Curso de Farmácia da UFPEL elaborou um [vídeo sobre descarte de medicamentos](#):



ATIVIDADE PROPOSTA:

A Faculdade de Farmácia da PUCRS organizou um jogo da memória sobre o descarte correto dos medicamentos:

Instruções

<https://drive.google.com/file/d/1aMHgpziETe0KQV-augdgOKhLdcHYmC1H/view?usp=sharing>

Jogo:

<https://drive.google.com/file/d/1Vk4wUBDuoRTQU8w4jBxgqLXAdjD11aRF/view?usp=sharing>

ONDE DEVEMOS DESCARTAR OS MEDICAMENTOS?

O DEAF elaborou algumas atividades sobre o Uso Racional de Medicamentos



INDICAÇÃO:

SÉRIES FINAIS EF,
NEM E EJA

ATIVIDADE PROPOSTA:

1) Verificar os medicamentos vencidos e em desuso na sua casa:

Instruções

2) Fatos sobre o uso irracional de medicamentos

Instruções

3) Verdadeiro ou Falso sobre descarte de medicamentos

Instruções

4) Vídeo sobre descarte

LINK

5) Vídeo sobre descarte 2

LINK

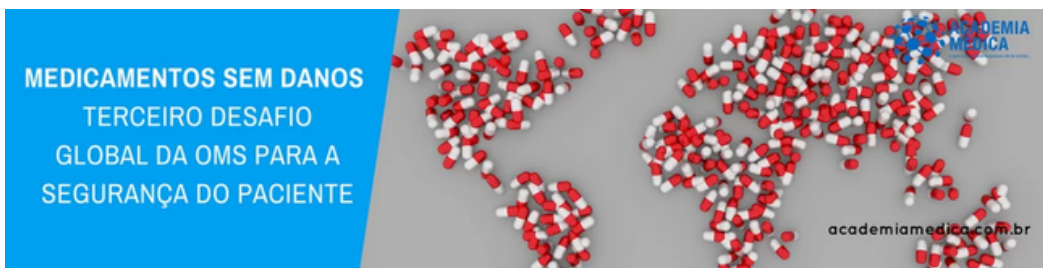
POLIFARMÁCIA



A **polifarmácia**, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é o uso rotineiro e concomitante de quatro ou mais medicamentos (com ou sem prescrição médica) por um paciente (WHO, 2017).

Com o aumento da expectativa de vida tem se tornado cada vez mais frequente, uma vez que a maior prevalência de doenças crônicas entre indivíduos idosos resulta em uma maior utilização simultânea de múltiplos medicamentos.

Em muitos casos a **polifarmácia** é necessária para que todas as condições clínicas do paciente recebam tratamento adequado. Contudo, seu potencial de causar danos ao paciente fez com que ela fosse destacada com uma das três categorias prioritárias do Terceiro Desafio Global de Segurança do Paciente (Leia mais), que tem como tema “Medicação sem danos”, e é preciso envolvimento de todos (profissionais e pacientes) para prevenir possíveis erros de medicação associados a polifarmácia¹.



Os estudantes e professores do IPA elaboraram um folheto sobre o tema:

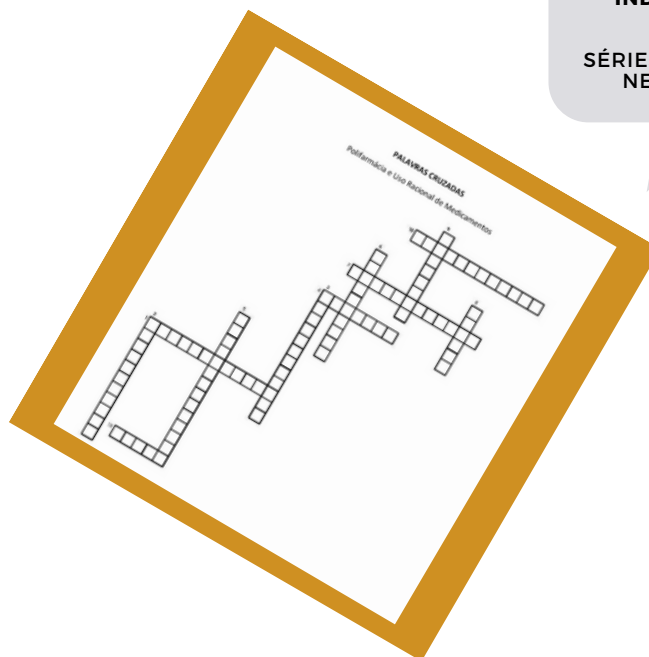


INDICAÇÃO:
SÉRIES FINAIS EF,
NEM E EJA

ATIVIDADES SOBRE POLIFARMÁCIA



Os estudantes e professores do IPA elaboraram uma atividade sobre polifarmácia:



INDICAÇÃO:

SÉRIES FINAIS EF,
NEM E EJA

[LINK PARA A PALAVRA-CRUZADA](#)

[GABARITO DA PALAVRA-CRUZADA](#)

ATIVIDADES SOBRE POLIFARMÁCIA

O Departamento de Assistência Farmacêutica elaborou um [vídeo sobre polifarmácia](#):



INDICAÇÃO:
SÉRIES INICIAIS

INDICAÇÃO:
SÉRIES INICIAIS EF

ATIVIDADE PROPOSTA:

- Link para o material de [atividade artística](#)

INDICAÇÃO:
SÉRIES FINAIS EF,
NEM E EJA

ATIVIDADE PROPOSTA:

- [Link para tirinha e debate com instruções na última página](#)

APOIADORES



PUCRS



UFCSPA

Universidade Federal de Ciências da Saúde
de Porto Alegre



ORGANIZADORES



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL

SECRETARIA DA SAÚDE