

SE LIGA NA DATA!

Boletim informativo – nº 3 – maio de 2019

DIRETORIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DIREÇÃO GERAL DE GESTÃO DE PESSOAS

DIA NACIONAL SOBRE USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS

Em 1998, o Conselho Nacional de Entidades Estudantis de Farmácia estabeleceu a data 5 de Maio como Dia Nacional pelo Uso Correto de Medicamentos, também conhecido como Dia da luta dos estudantes de Farmácia pela saúde. Atualmente, a data é conhecida como o Dia Nacional do Uso Racional de Medicamentos e enfatiza os riscos do uso indiscriminado de medicamentos e da automedicação.

Mas, por que esta data é importante? Dados divulgados no SINITOX (Sistema Nacional de Informações Toxicas), responsável pela divulgação anual das estatísticas referentes aos casos de intoxicação no Brasil, desde o ano de 1994, o medicamento é o principal agente responsável pelos casos de intoxicações em humanos, com gradativo aumento ao longo dos anos. Observa-se que mulheres e crianças, principalmente entre 1 e 4 anos, são o grupo mais suscetível.

QUAL A DIFERENÇA ENTRE REMÉDIO E MEDICAMENTO?

No dia a dia, é muito comum notar pessoas ou meios de comunicação utilizando a palavra remédio como sinônimo de medicamento. No entanto, elas não significam a mesma coisa. A ideia de remédio está associada a todo e qualquer tipo de cuidado utilizado para curar ou aliviar doenças, sintomas, desconforto e mal-estar.



Alguns exemplos de remédio são: banho quente ou massagem para diminuir as tensões; chazinho caseiro e repouso em caso de resfriado; hábitos alimentares saudáveis e prática de atividades físicas para evitar o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis; medicamentos para curar doenças, entre outros.

Já os medicamentos são substâncias ou preparações elaboradas em farmácias (medicamentos manipulados) ou indústrias (medicamentos industriais), que devem seguir determinações legais de segurança, eficácia e qualidade.

MEDICAMENTOS GENÉRICOS, DE REFERÊNCIA E SIMILARES?

Registrado pela ANVISA, o medicamento de referência é inovador, com marca registrada e eficácia comprovada cientificamente. Ele servirá de parâmetros para registros posteriores de medicamentos similares ou genéricos, após a patente expirar (via de regra, 20 anos).

Após a expiração da patente, abre-se a porta para a produção de medicamentos genéricos. O medicamento genérico é aquele que contém o mesmo fármaco (princípio ativo), na mesma dose e forma farmacêutica, é administrado pela mesma via e com a mesma indicação terapêutica do medicamento de referência no país. Não possui nome de marca, apenas a denominação química. O efeito, contudo, é o mesmo: o genérico passa pelos mesmos testes de ação e eficácia, impostos pela Anvisa, que as drogas de referência.

Medicamento similar é aquele que contém o mesmo ou os mesmos princípios ativos, apresenta mesma concentração, forma farmacêutica, via de administração, posologia e indicação terapêutica, mas pode diferir em características relativas ao tamanho e forma do produto, prazo de validade, embalagem, rotulagem, excipientes e veículo, devendo sempre ser identificado por nome comercial ou marca. Desde a Resolução nº 134/2003, os fabricantes de similares precisam apresentar ao governo estudos comparativos com o medicamento de referência. Desde 2014, os medicamentos similares intercambiáveis com os medicamentos de referência, devem apresentar no rótulo: "MEDICAMENTO SIMILAR EQUIVALENTE AO MEDICAMENTO DE REFERÊNCIA".

A Anvisa disponibiliza, em seu site, uma lista constantemente atualizada dos remédios (referência, genérico e similares) que são intercambiáveis entre si. Na dúvida, consulte.

INTOXICAÇÃO MEDICAMENTOSA

O que é?

- Intoxicação é a introdução, por inalação, contato com a pele ou ingestão, de uma substância tóxica no organismo
- Seu processo dependerá do tipo de substância, tempo de exposição, concentração do agente, natureza da substância (vapor, líquido, gás, etc) e fatores individuais

Como ocorre?

- As intoxicações podem ocorrer por medicamentos e por substâncias químicas
- Podemos ter desde uma simples irritação até mesmo intoxicações que podem levar à morte.
- Existem vários tipos de intoxicação, mas os acidentes em geral ocorrem com a ingestão de excesso de medicamentos ou por substâncias químicas.

Quais sintomas?

- Os sintomas da intoxicação podem variar desde uma irritação cutânea até ao estado de inconsciência.
- No caso de ingestão, podem ser sintomas: alterações respiratórias, náuseas, vômitos, dor abdominal, diarreia, salivação, suor excessivo, extremidades frias, irritação nos olhos, sonolência, convulsões, inconsciência.

O que fazer?

- Ao confirmar a ingestão, assione o serviço de emergência (SAMU 192)
- Verifique a bula, ela ensina como deve agir. Guarde a bula e embalagem do medicamento para identificação do agente.
- A indução do vômito dependerá do tipo de medicamento. Na dúvida, espere o serviço médico.
- Não provoque vômito em vítima inconsciente.

SE LIGA!

- Segurança no uso: caso se sinta mal ou suspeite de Reações Adversas a Medicamentos, procure auxílio de um médico, farmacêutico ou da equipe de saúde
- Evitar a automedicação: utilizar medicamentos por conta própria ou sem indicação de um profissional de saúde pode ser perigoso;
- Utilização correta: use seus medicamentos na dose prescrita, nos horários corretos, pelo tempo indicado e da forma adequada;
- Descarte e armazenamento adequados: descarte os medicamentos em coletores próprios, não utilize remédios vencidos, evite guardar em lugares quentes e úmidos, armazene de maneira segura, longe de crianças;
- Esclareça suas dúvidas: não fique com dúvidas sobre como utilizar seus medicamentos, procure sempre ajuda do médico, do farmacêutico ou da equipe de saúde.



Vai um filme aí?



Já é tradição mundo afora: toda segunda sexta-feira de maio é o Dia Internacional de ir para o trabalho de bike. Esta data foi criada há 58 anos pela League of American Bicyclists e é conhecida mundialmente como Bike to Work Day, no Brasil, ela foi adotada pela ONG Bike Anjo e é celebrada desde 2013. Neste dia, estimula-se que todos os brasileiros a favor do uso da bicicleta como meio de transporte, registrem sua ida ao trabalho, individual ou em grupo, com uso da magrela e compartilhem o conteúdo nas redes sociais (#VouDeBikeAoTrabalho), como forma de chamar atenção para as problemáticas ambientais, estruturais e de segurança. Para refletir um pouco sobre a data, a ciclista urbana e membro da Bike dos Anjos, Ana Cristina Mélo, compartilha um pouco de algumas informações:

1. O que é o movimento "bike anjo"?

O Bike Anjo é uma rede de voluntários que funciona no país inteiro com objetivo de ajudar pessoas que querem andar de bicicleta no trânsito e tem medo e ensinar pessoas que não sabem pedalar.

2. Quais os benefícios em andar de bicicleta?

A bicicleta nos proporciona saúde física e mental. A bicicleta também possibilita uma maior aproximação com a cidade e com as pessoas. A bicicleta nos torna mais humanos.

3. Na sua avaliação, o que dificulta a aprendizagem do "andar de bicicleta"?

O medo, os traumas, as ideias implantadas na infância, todos estes são barreiras no aprendizado. Mas a persistência e a vontade de aprender supera todas elas.

4. Como vocês avaliam, de maneira geral, os avanços e desafios das cidades para utilização da bike como meio de transporte?

Os avanços são poucos, os desafios são muito. O ato de usar a bicicleta como meio de transporte é revolucionário. Todos os dias nos deparamos com motoristas intransigentes, mal-educados e desrespeitadores das leis de trânsito, mas mesmo assim estamos lá todos os dias pedalando, disputando este espaço. E diante de atitudes que possam colocar nossa vida em risco, tentamos sempre ser pedagógicos e mostrar que a rua também pertence ao ciclista e que todos podem transitar com segurança.

5. Quais as dicas para quem quer aderir ao uso da bicicleta para o dia a dia e para o trabalho?

A primeira dica é: comece usando a bike em menores distâncias, em ruas mais calmas e em dias com menos fluxo, como o fim de semana. A segunda dica: entre na plataforma bikeanjo.org e solicite uma ajuda de um Bike Anjo para te acompanhar no seu trajeto até a escola ou até o trabalho. E assim como qualquer habilidade, quanto mais se pedala, quanto mais se lança ao desafio, mais experiência vai adquirindo e mais apaixonado vai ficando pela bicicleta como o fim de semana. A segunda dica: entre na plataforma bikeanjo.org e solicite uma ajuda de um Bike Anjo para te acompanhar no seu trajeto até a escola ou até o trabalho. E, assim como qualquer habilidade, quanto mais se pedala, quanto mais se lança ao desafio, mais experiência vai adquirindo e mais apaixonado vai ficando pela bicicleta.

Colaboradores: Brígida Bezerra (professora de Educação Física); Clariane de Lima (estagiária DEFE); Sílvia Helena V. Basto Pilar (nutricionista); Patrícia Lins (jornalista)

FONTES: BRASIL, Ministério da Saúde. **Cartilha para promoção do uso racional de medicamentos**, Brasília, 2015.
BRASIL, Ministério da Saúde. Manual de primeiros socorros, Rio de Janeiro, 2003.