

## ALERTA SOBRE OS RISCOS À SAÚDE CAUSADOS PELO USO INDISCRIMINADO DE MEDICAMENTOS E PELA AUTOMEDICAÇÃO

Em 5 de maio celebra-se o Dia Nacional do Uso Racional de Medicamentos, e essa data foi escolhida para alertar a população sobre os riscos à saúde causados pelo uso indiscriminado de medicamentos e pela automedicação. Esta é definida como a utilização de medicamentos por conta própria ou por indicação de pessoas não habilitadas, para tratamento de doenças cujos sintomas são “percebidos” pelos usuários, sem a avaliação prévia de um profissional de Saúde (médico ou odontólogo).

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) calcula que 18% das mortes por envenenamento no Brasil podem ser atribuídas à automedicação e 23% dos casos de intoxicação infantil estão ligados à ingestão acidental de medicamentos armazenados em casa de forma incorreta. Corroborando a importância do tema, pesquisa do Conselho Federal de Farmácia, realizada no ano passado, mostrou que 77% dos brasileiros se automedicam. Ademais, no período da pandemia, tem-se observado aumento desta prática, seja por dificuldade de acesso, seja por medo de ir aos serviços de saúde, ou ainda pela procura de coquetéis para tentar aumentar a imunidade.

O uso de medicações, mesmo de fitoterápicos, sem orientação de profissional de saúde, pode ter consequências ruins. Uma das mais frequentes é o retardo na busca de ajuda especializada devido ao mascaramento dos sinais e sintomas da doença atual, até que haja agravamento do quadro. Medicações utilizadas sem indicação podem, por outro lado, agravar uma doença. Todas elas podem causar efeitos colaterais, alguns leves e outros graves, e podem interagir entre si, potencializando-os ou diminuindo seu efeito terapêutico.

Alguns cuidados podem ajudar a aumentar a segurança no uso de remédios. A regra geral é não se automedicar. Na consulta, informe ao médico se você já utiliza algum medicamento e se faz uso frequente de bebidas alcoólicas. No momento de adquirir aqueles de venda livre, produtos considerados de baixo risco para tratar males menores e recorrentes, como dor de cabeça, procure orientações do farmacêutico. Verifique o prazo de validade e a aparência da embalagem e do produto, observando suas condições de conservação. Mantenha fora do alcance de crianças. Se durante ou após seu uso surgirem manifestações alérgicas ou outras reações, informe imediatamente a seu médico ou farmacêutico. Para ter uma vida saudável e produtiva evite recomendações de vizinhos, amigos, parentes ou mesmo de balconistas de farmácias ou drogarias, que não devem ser confundidos com o farmacêutico. E lembre-se sempre de que a mudança de certos hábitos de vida pode contribuir para correção de disfunções do organismo! O simples hábito de caminhar regularmente, por exemplo, pode ajudar a prevenir o uso de vários medicamentos. Cuidar da saúde é muito mais do que se medicar.

Para mais informações, o NAS recomenda a leitura da cartilha elaborada pelo Ministério da Saúde no link

[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha\\_promocao\\_uso\\_racional\\_medicamentos.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_promocao_uso_racional_medicamentos.pdf)