

Autocuidado Apoiado Farmacêutico:

**Temas abordados no apoio e
aconselhamento aos pacientes**

Livro I



<https://autocuidadoapoiadofarmacêuticoeduardosilva.net>TM

EDUARDO DO SOCORRO PEREIRA DA SILVA

Segunda Edição (2020)

EDUARDO DO SOCORRO PEREIRA DA SILVA

Autocuidado Apoiado Farmacêutico:

Temas abordados no apoio e
aconselhamento aos pacientes

Livro I



Segunda Edição (2020)

Ficha catalográfica feita pelo autor

D111a Da Silva, Eduardo do Socorro Pereira

Autocuidado Apoiado Farmacêutico: Temas abordados no apoio e aconselhamento aos pacientes – Livro I – Belém, Pará: 2020. 2ª edição

40f:il – E-Book Eletrônico do site autocuidadoapoiadofarmacuticoeduardosilva.net™

1. Autocuidado Apoiado. 2. Cuidados Farmacêuticos. 3. Serviços Farmacêuticos.

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| I. Você sabe quem é o maior responsável pela sua saúde... É você mesmo!..... | 10 |
| II. Medicamentos e Álcool | |
| 1)O consumo de bebidas alcoólicas interfere no meu tratamento?..... | 12 |
| 2)O uso de medicamentos para hipertensão e diabetes junto com álcool: Será que pode misturar?..... | 13 |
| III. E quando minha receita estiver vencida: o que fazer?..... | 14 |
| IV. Medicamentos controlados: como comprá-los?..... | 16 |
| V. Uso indiscriminado de antibióticos e anti-inflamatórios: o que pode me prejudicar?..... | 18 |
| VI. Dores nas articulações e no corpo, febre, enjoo, o que será que pode estar acontecendo comigo?..... | 20 |
| VII. Posso utilizar cremes vaginais para me prevenir de infecções e inflamações por conta própria?..... | 21 |
| VIII. Porque devo usar os antibióticos na quantidade prescrita pelo médico?..... | 23 |
| IX. Quando ocorrer hipoglicemia o que fazer?..... | 24 |
| X. Uso indiscriminado de medicamentos para desconforto gástrico..... | 25 |
| XI. O apoio ao paciente idoso pela família e farmacêuticos..... | 26 |
| XII. Quando esquece de tomar no horário programado o medicamento, e agora?..... | 28 |
| XIII. Cuidados com crianças em situações de gastroenterites virais. Considerações a serem avaliadas..... | 29 |
| XIV. Farmacêutico: profissional amigo da saúde!..... | 31 |
| XV. Autocuidado: responsabilidade nossa?..... | 32 |

| | |
|---|-----------|
| XVI. Posso utilizar notificações azuis (cheque azul) de outro estado para comprar medicamento controlado?..... | 33 |
| XVII. Posso utilizar medicamentos fora da faixa etária permitida mesmo se for de venda livre?..... | 34 |
| XVIII. Garganta inflamada precisa de antibióticos..... | 36 |
| XIX. Dor de Dente ou Odontalgia..... | 37 |
| XX. Renites o que fazer?..... | 38 |
| XXI. Orientações sobre a Guarda e Conservação de Medicamentos..... | 39 |

Dedicatória

Dedico cada palavra, pensamento, lágrima e riso que me ajudaram a compor essa pequena obra reflexiva:

À Dona Nazaré minha mãe (in memoriam) e a Seu José Lima meu pai, amigo e inspiração na arte de trabalhar incansavelmente pelo que acredita;

Aos meus colegas mais antigos e experientes na profissão farmacêutica muitas vezes esquecidos pelos mais novos e também pelos nossos representantes na profissão;

E também aos meus pacientes de ontem, de hoje e aos que ainda me ensinarão muito do que aprendi, aprendo e aprenderei na vida profissional.

Autocuidado Apoiado Farmacêutico: Temas abordados no apoio e aconselhamento aos pacientes – Livro I - EDUARDO DO SOCORRO PEREIRA DA SILVA – 2ª Edição

Agradecimentos

*Agradeço do fundo do meu coração e alma ao meu
Senhor Jesus e aos meus amigos da fé;*

*A todos, eu desejo: "Paz e Bem!", da parte de Nosso Deus
e Pai, pois na casa de meu Pai há muitas moradas (João
14,2a)*

I. Você sabe quem é o maior responsável pela sua saúde... É você mesmo!

Quando você, o paciente, descobre que está desenvolvendo um quadro de hipertensão, diabetes ou está consciente que está convivendo com outras doenças crônicas como a asma, enxaqueca e pensa que o profissional de saúde é quem deve ser o responsável pelos seus cuidados posso lhe afirmar que você está completamente enganado. O maior protagonista isto é o responsável pela sua saúde é você mesmo. Estamos aqui para apoiá-lo no seu tratamento, lhe proporcionando conhecimento teórico e experiência profissional, mas quem convive com os sintomas e os sinais dos distúrbios que lhe acomete é você mesmo... Quando o tratamento é farmacológico, utilizando medicamentos, ou quando dietas, restrições alimentares, necessidade de atividades físicas são prescritas, o profissional não tomará os remédios e nem terá que executar as outras atividades não farmacológicas. Você terá que realizar essas atividades no seu dia-a-dia. A insegurança poderá ser um obstáculo, mas a ajuda de familiares e outras pessoas próximas com o apoio profissional será uma vantagem.

Nas suas consultas leve consigo pessoas próximas para lhe servir de apoio na hora que for prescrito o tratamento

e forem dadas orientações a você, para que nenhuma informação se perca. Esse site é uma das possíveis ferramentas, há outras bem melhores e mais ricas em conteúdo para lhe auxiliar on-line nas suas demandas, mas os cuidados farmacêuticos devem ocorrer de forma presencial com um profissional farmacêutico ou outro profissional de saúde. Sem esquecer que o maior responsável pelo tratamento e cuidado em saúde deve vir do paciente, de você mesmo que possa estar lendo este livro.

As rotinas podem e devem ser trabalhadas pelo paciente, junto com familiares e profissionais de saúde. O protagonista de sua saúde começa em casa, pra você e por você primeiro...

II. Medicamentos e Álcool:

1) O consumo de bebidas alcoólicas interfere no meu tratamento?

Essa pergunta sempre é feita durante o aconselhamento ao paciente ou em conversas informais no cotidiano do profissional de farmácia. Ao adentrar em uma farmácia na compra de medicamentos antirressaca, pacientes portadores de hipertensão e/ou diabetes soltam essas perguntas, com a expectativa de serem "liberados". A questão não está na "liberação" ou não, está sim na responsabilidade do paciente em saber os reais limites do que pode ou não fazer nessas situações. Tenho na prática do ofício de farmacêutico orientado as pessoas que me procuram a pensar não somente no prazer momentâneo, mas sim no pós-álcool e quais bebidas podem ou não ser ingeridas. Os resultados depois do consumo exagerado de bebidas alcoólicas levam a quadros de ressaca causando reboição no estômago, intestino, levando a enxaqueca, moleza e coisas mais. Imagina em pacientes portadores de hipertensão e diabetes. Esses sintomas e sinais descritos tendem a ser piores ainda. Bebidas fermentadas devem ser evitadas por pacientes diabéticos e o consumo de álcool e medicamentos orais não é adequado. Por isso pense um pouco na hora de pedir "liberação" talvez a pergunta esteja sendo formulada para a pessoa errada,

pergunte primeiro para você mesmo se é possível e isso já ajuda muito...

2) O uso de medicamentos para hipertensão e diabetes junto com álcool: Será que pode misturar?

Voltamos com um assunto um tanto complicado: o consumo de álcool por pacientes com diabetes e hipertensos. Na verdade, a abordagem que estarei discutindo é se esses pacientes que tomam medicamentos orais podem utilizar bebida alcoólica durante a autoadministração dos remédios. Considerando a literatura e as monografias relativas aos medicamentos, o uso de bebida alcoólica não deve ser considerado adequado, não deveria ser consumido álcool pelo paciente. Na prática dos balcões vemos que essa tarefa de bloquear o paciente evitando o consumo de bebidas é quase impraticável, não é possível. A família até tenta, mas é complicada demais a situação. Se você gosta de beber, tome sua medicação sem receio, mas dê um espaço maior entre o tempo que o medicamento é ingerido e o tempo que você começará a beber. Todo cuidado mesmo para quem utiliza álcool moderadamente deve ser visto. O paciente diabético e/ou hipertenso quando utiliza bebida alcoólica pode ter alterações tanto na pressão arterial, se hipertenso ou aumento da glicemia a valores não terapêuticos se diabético e na falta das medicações poderá ocorrer situações fora do controle

podendo causar problemas sérios a saúde. Deve-se minimizar, isto é, reduzir as chances dessas ocorrências, e sem medicação anterior ao consumo de álcool fica difícil prever o que poderá acontecer. Fique ligado e não se esqueça de sua medicação. Na dúvida procure por seu médico de confiança ou ainda seu farmacêutico amigo ou aquele mais próximo de sua casa. Informado fica mais fácil cuidar de sua saúde.

III. E quando minha receita estiver vencida: o que fazer?

Ocorrem situações na farmácia em que você paciente e/ou usuário chega para comprar um medicamento e aí o farmacêutico e/ou o balconista lhe avisam que sua receita está vencida. O que fazer nessa hora. Alguns pacientes pedem pela misericórdia para poder levar os medicamentos, outros dizem que o prescritor não os avisou dos prazos e ainda alguns confessam que não tinham dinheiro mesmo para comprar naquele momento. Entre os profissionais farmacêuticos há uma maioria que não compra nenhum dos discursos. Para cada situação há formas e formas de serem resolvidas. Os Antibióticos para serem dispensados necessitam que a receita tenha um prazo de 10 (dez) dias contando com o dia em que foram preenchidas e datadas pelo prescritor, isto é, quando o seu médico ou dentista lhe entregar a receita para a aquisição dos medicamentos antibióticos a data que

estiver na prescrição conta 1 dia e depois você terá mais nove dias para a aquisição dos remédios, senão a receita vai vencer. No caso dos medicamentos controlados pela Portaria 344/1998, o prazo é de 30 dias, e aí tem confusão também na contagem, pois para algumas pessoas 30 dias é um mês, mas na prática não. Os meses com 28 ou 29 dias ou ainda 30 ou 31 dias contam um mês também. Por exemplo: se chegar uma notificação B (azul) para compra do medicamento diazepam® 10mg, e se ela estiver datada no dia 10 de agosto, sua validade se estenderá até 09 de setembro. Você vai me dizer, o doutor está ruim de conta, mas na verdade você esqueceu o dia 31 de agosto e ele é contado, sendo ao final então trinta dias contando com este e a conta fecha 09 de setembro. Algumas situações podem ser resolvidas, encaminhando o paciente de volta ao médico para alterar a data e isso sempre é o maior stress para o usuário e familiares. Outra situação é solicitar a ajuda de um médico ou outro prescritor próximo para atualizar a data. Em cada caso, o profissional farmacêutico não poderá e nem deve, dar respostas prontas. A orientação deve ser dada caso a caso. Lembre-se de uma coisa, se é difícil para você conseguir uma receita nova em seu médico, imagina a gente farmacêutico e balconista, a situação é mais complicada. Não podemos ajudar com a venda sendo a receita vencida, pois os medicamentos controlados e antibióticos precisam ser registrados e além do registro a prescrição é conferida junto a vigilância sanitária. Se houver dificuldades de comprar por causa do preço,

sempre é bom conversar com os gestores das farmácias para se conseguir descontos de forma a evitar o vencimento da receita. Estamos aqui para ajudá-lo e nem sempre é possível garantir uma plena satisfação nessas horas, mas espero ter dado alguma luz para essas situações. Qualquer dúvida ou demanda nos acione pelo chat ao vivo ou cadastre-se em nosso formulário na página de contatos. Abraços a todos!

IV. Medicamentos controlados: como comprá-los?

A venda de medicamentos controlados é normatizada pela Portaria 344/98 e o responsável pela dispensação é o profissional farmacêutico. Quando o prescriptor (médico ou dentista) lhe indicar medicamentos que necessitem de receita especial de controle ou notificação (como um cheque) branca (retinóides), azul (A3, B ou B2) ou amarela (A1 ou A2), leve consigo sempre um documento de identidade, pois os dados que são utilizados devem ser do comprador. Há certo receio das pessoas com relação ao uso de medicamentos controlados, porém nem todos são entorpecentes ou psicotrópicos (causam dependência física ou psíquica), alguns são para controle de convulsão em pacientes com epilepsia, antidepressivos, para controle da acne, anabolizantes (hormônios sexuais) e até anti-inflamatórios com uso restrito. Na imaginação, alguns pensam que serão estigmatizados (tratados) como

malucos, loucos ou até mesmo perturbados. Nada disso. O farmacêutico nem os atendentes poderão ter essa concepção errônea sobre você ou seu familiar. O trabalho na dispensação de medicamentos controlados é garantir que você possa levar para casa o remédio prescrito sem nenhum problema. Às vezes ocorrem problemas na receita ou notificação que podem prejudicar a dispensação do medicamento. O farmacêutico não pode aceitar receitas de controlados com falta de informações, como nome do prescritor, doses ou concentração fora do padrão (exemplo falta à concentração do medicamento ou ele manda tomar comprimido e prescreve gotas), nome do medicamento escrito de modo ilegível, e também o profissional de farmácia não pode dispensar a quantidade superior ao tratamento que depende do tipo de receita. Quando não for possível levar seu remédio para casa não fique com raiva dos farmacêuticos, pois estamos regidos por leis sanitárias e o descumprimento delas pode nos causar vários problemas com a justiça ou com nosso conselho profissional, o CRF. Procure o prescritor pois somente ele pode fazer o ajuste necessário quando a receita apresentar problemas. Se tiver dúvidas procure o seu farmacêutico de confiança ou o mais próximo de você.

V. Uso indiscriminado de antibióticos e anti-inflamatórios: o que pode me prejudicar?

As perguntas nunca terminam e as respostas às vezes podem chegar a confundir os pacientes e seus familiares. A diferença entre antibióticos e anti-inflamatórios. O primeiro trata de infecções bacterianas. O segundo trata sintomas e sinais da inflamação como dor, febre e edema (inchaço). A inflamação pode ocorrer devido a uma infecção bacteriana pois quando as bactérias invadem células nossos sistemas de defesa buscam logo neutralizá-las e com isso o processo inflamatório é desencadeado para combatê-las. Aí você poderá ter dor no local da infecção ou generalizada, febre e até edema. Outros sinais podem ser observados como o inchaço dos gânglios linfáticos, percebidos em locais próximos das infecções (por exemplo, em inflamações de garganta). Então vem a pergunta, "Se a garganta está inflamada é então infecção bacteriana?". Nem sempre uma inflamação de garganta está associada a infecção, inclusive bacteriana. O número maior de infecções na garganta ocorre por vírus, em torno de 75% dos casos. Então prescrever antibióticos antibacterianos não pode ser de qualquer jeito e forma. Com a RDC 20/2011, a prescrição e controle dos antimicrobianos é instituído pela ANVISA. Esse controle é necessário pois o uso indevido ou a prescrição irracional, sem critérios, pode levar a bactérias mais resistentes aos

atuais antibióticos e isso pode levar até a morte, pois se não houver alternativas para se tratar uma infecção grave o paciente não terá meios para ter a recuperação de sua saúde. É também a moda do uso indiscriminado de anti-inflamatórios está causando problemas no estômago e rins. A cada paciente que utiliza sem controle um anti-inflamatório, vejo na prática profissional ele voltando a farmácia na busca de um protetor gástrico como antiácido ou Inibidor de Bomba de Prótons (omeprazol, pantoprazol, lansoprazol, dentre outros). Aí outros problemas de saúde vão sendo causados. É como se fosse uma cascata, ao menor sintoma e sinal de tal situação de saúde como dor, febre, cólicas, diarreia, lá vai a turma buscar um Infectrin®, amoxicilina ou ampicilina, nimesulida, e por ai vai... Se você estiver com dúvidas sobre o uso desses medicamentos, solicite ajuda de um farmacêutico de confiança ou próximo de você. Não fique buscando soluções mágicas na internet ou com leigos do assunto sem antes tratar com um profissional de saúde. O uso indiscriminado, sem controle, só vai empurrando goela abaixo outros problemas de saúde que podem ser agravados quando não descobertos e tratados corretamente. Fique atento. Dúvidas entrem em contato conosco, pelo chat online ou na página de Contatos do site.

VI. Dores nas articulações e no corpo, febre, enjojo, o que será que pode estar acontecendo comigo?

Nesses dias essas perguntas têm surgido em vários momentos durante o atendimento farmacêutico que realizo em farmácia comunitária privada. Pacientes relatam esses sintomas e até manchas no corpo (exantemas) tem aparecido. Geralmente inchaço nas articulações do braço, antebraço e joelho, com dores até certo ponto insuportáveis. Aqui em Belém, na área de Icoaraci (no momento deste relato estava prestando serviços farmacêuticos nessa região), os relatos se multiplicam com pacientes buscando o atendimento em farmácias, pois as Unidades de Pronto Atendimento encontram-se superlotadas. Esses sintomas e sinais podem indicar infecção por arbovírus como Dengue, Chikungunya ou até mesmo Zikavírus. Em nosso site abordamos o que são essas doenças e quais sintomas e sinais que apresentam aqui. O quadro com esses sintomas citados acima quando ocorrerem necessitam de contato com profissionais médicos para solicitação de exames sorológicos pois somente com o hemograma fica difícil fechar o diagnóstico e auxiliar a vigilância epidemiológica na busca de casos e medidas de controle da doença. O profissional farmacêutico o orientará a buscar esse contato com o médico e poderá em alguns casos indicar medicamentos sem necessidade de prescrição médica

para redução de alguns sintomas como dores no corpo e articulações e febres. Mas do que reduzir esses sintomas o diagnóstico deve ser feito o mais rápido possível, pois pacientes podem apresentar quadros mais graves dessas infecções e necessitarem de um suporte maior de cuidados. Fique alerta. Na dúvida procure um farmacêutico mais próximo de você ou mesmo de sua confiança. Busque auxílio médico em unidades de saúde e se puder marque consultas com médicos de seu plano de saúde o quanto antes. As arboviroses podem causar problemas sérios de saúde podendo levar a morte.

VII. Posso utilizar cremes vaginais para me prevenir de infecções e inflamações por conta própria?

Essa pergunta sempre é feita na farmácia tanto para profissionais farmacêuticos como para balconistas. E a resposta pode não agradar as pacientes que nos procuram. A dificuldade de acesso a médicos ginecologistas tem levado mulheres e alguns companheiros a buscar alternativas de cuidados que na verdade, não são cuidados e podem levar a problemas mais sérios à saúde feminina. A flora vaginal, como outras regiões do seu corpo têm uma proteção natural para evitar doenças, e o uso indiscriminado de medicamentos e produtos de higiene íntima pode não ser bom, pois os cuidados necessitam também de exames periódicos nessa

região e a procura por profissionais médicos é necessária, para evitar alterações que podem levar a outros problemas de saúde. Geralmente quando você vai a farmácia e solicita um creme vaginal, para tratar algo que você mesma desconhece, ficamos sem saber o que realmente fazer. Não somos profissionais do diagnóstico. Quadros como coceiras, muco em excesso e ainda com cor esbranquiçada ou esverdeada, indicam alguma alteração que dependem mais de outras condições para saber qual a melhor terapia a ser utilizada, quer dizer, qual remédio poderíamos indicar. Em casos de candidíase, infecção causada por fungos da espécie *Candida sp.*, cremes como clotrimazol, Gino-canesten® da Bayer®, são indicados. Mas nem todos os casos a indicação é a mesma. Exames como a colposcopia, PCCU, ultrassom e outros facilitam muito mais o diagnóstico e a precisão da terapia. Procure, mesmo com as limitações do SUS, realizar consultas com ginecologistas para avaliar sua saúde pois outros problemas como câncer de colo de útero, miomas, câncer de mama pode ser investigados e se descobertos com antecedência, e assim o tratamento poderá ser feito a tempo havendo possibilidade de cura. Na dúvida procure um farmacêutico mais próximo ou de confiança.

VIII. Porque devo usar os antibióticos na quantidade prescrita pelo médico?

Pode ocorrer de o paciente não levar a quantidade prescrita de antibiótico para seu tratamento. Muitos fatores podem levar a essa situação. Geralmente alguns não levam por falta de recursos, outros porque já possuem alguma quantidade e só precisam completar a terapia, porém há um pequeno grupo que trata o antibiótico como se fosse um analgésico (paracetamol, Dorflex®, Neosaldina®) e por aí vai... Se você fizer parte desse grupo tome cuidado, o antibiótico não pode ser usado dessa forma. Reduzindo o quadro de infecção você estará um pouco melhor, mas não quer dizer curado ou sem infecção. O tratamento tem dia e hora para começar e terminar. Quem prescreve deve saber que não pode ultrapassar os limites terapêuticos (acima do necessário) e nem abaixo do que dizem os protocolos clínicos, ou seja, tem que ser na medida. Sendo na medida o paciente deve ficar atento. Geralmente na farmácia, as caixas e frascos de remédios não vêm com as mesmas medidas do que foi prescrito. Sendo o limite acima de uma caixa ou de um frasco do medicamento a ser dispensado, o farmacêutico lhe orientará a levar uma ou até outras unidades a mais para completar seu tratamento. A culpa não é dele e nem do médico. Os laboratórios farmacêuticos produzem medicamentos com variadas apresentações, mas nem todas possuem a quantidade prescrita e exata do

tratamento. Assim quando fores a farmácia, e a quantidade for maior do que você poder comprar dificultando seu tratamento, converse com o farmacêutico de plantão para maiores orientações. Lembre-se que o tratamento feito com quantidades menores do que foi prescrito pode deixar a bactéria mais resistente e dificultar a sua eliminação e cura da infecção.

IX. Quando ocorrer hipoglicemia o que fazer?

Se o excesso de glicose em um paciente diabético é ruim para o organismo, imagine a falta dele como ocorre na hipoglicemia. A baixa da glicose (menor que 70 mg/dl) causa um mal estar de início e se não for feita uma reposição de açúcar de imediato, a pessoa pode perder a consciência, entrar em coma e evoluir para óbito. Todo cuidado é pouco, se você utiliza insulina ou medicamentos orais em jejum, ou utiliza uma dose acima da prescrita e necessária para redução da glicose, sem cuidados a taxa de açúcar baixa mesmo. Já assisti pacientes com crise hipoglicêmica e medidas como a ingestão de doces, refrigerantes e outras guloseimas pode não ser suficientes e cuidados médicos poderão ser necessários se o paciente perder a consciência. Preste atenção quando for se administrar insulina para que não seja aplicada uma quantidade maior que o habitual e na tomada de medicamentos orais antidiabéticos como glibenclamida,

glicazida, glimepirida ingerir comprimidos a mais. Se você assistiu ou for assistir familiar ou cuidar de pessoas com diabetes, controle bem o uso da insulina e outros medicamentos antidiabéticos orais e subcutâneos para reduzir a chance de hipoglicemia. Mantenha sempre doces, refrigerantes ou guloseimas por perto e controle bem a glicemia, verificando com seu aparelho de glicose, não se esquecendo de repor sempre suas fitas, pois nessas horas verificar a glicose pode ajudar muito nas tomadas de decisão sobre os efeitos de uma crise hipoglicêmica. Procure seu farmacêutico mais próximo e busque por orientações para reduzir as chances de ficar hipoglicêmico. Consulte seu médico sempre para o controle do diabetes.

X. Uso indiscriminado de medicamentos para desconforto gástrico

No dia a dia da farmácia comunitária vemos pedidos de medicamentos para reduzir o desconforto gástrico (azia, má digestão, acidez estomacal, refluxo) com a utilização de bombas de prótons H⁺. Na prática vemos que a utilização deles, feita de forma inadequada, quando não avaliado e prescrito por profissional de saúde pode causar mais danos do que resultados positivos. O empachamento que ocorre após o uso deve-se a redução do ácido clorídrico produzido no estômago para o processo de

digestão dos alimentos. Essa redução dificulta a quebra do conteúdo estomacal assim fica difícil que ele se esvazie. Na prática clínica o médico indica a domperidona que ajuda no esvaziamento gástrico, e deve ser utilizado antes das refeições. Se fosse um tratamento prescrito o paciente teria um prazo mínimo e máximo na utilização desses medicamentos em conjunto (bomba de prótons H+ e esvaziador gástrico) e o resultado teria que ser avaliado depois. Como o paciente busca por omeprazol, pantoprazol, esomeprazol, rabeprazol e outros não conseguem entender o que pode resultar do uso indevido e incorreto. Quando sentir desconforto estomacal de modo contínuo, quer dizer, ocorrendo sempre que você se alimentou ou quando está com o estômago vazio por um período longo, procure um profissional médico para que a partir de exames possa indicar qual melhor tratamento. Se tiver dúvidas procure seu farmacêutico.

XI.O apoio ao paciente idoso pela família e farmacêuticos

O paciente idoso geralmente necessita de um apoio maior para manter seus cuidados de saúde em dias. O envelhecimento em anos leva também a processos internos ocorrendo em velocidade menor, com o fígado, rim e pulmões trabalhando em ritmo menor, o metabolismo dos medicamentos ficará prejudicado pois nessa fase da vida a maioria dos homens e mulheres

idosos estará consumindo uma quantidade de remédios maior devido a problemas de saúde que acometem o sistema cardiovascular e o pâncreas, como a hipertensão arterial e o diabetes em geral. Dietas e tomada de variados medicamentos pode levar a interações medicamentosas e causar outros danos a suas saúdes. A fragilidade física e mental também cria barreiras no autocuidado desses pacientes com sua própria saúde e assim seus familiares devem ser os primeiros a trabalhar como suporte desses autocuidados com o apoio dos profissionais de saúde. Todo farmacêutico que atua na atenção farmacêutica nos cuidados tem que construir com o paciente idoso e seus cuidadores um plano terapêutico adequado, considerando as dificuldades próprias do idoso, as limitações de tempo dos cuidadores e os obstáculos da terapêutica medicamentosa devido à polifarmácia, isto é, pela quantidade considerável de medicamentos a serem tomados pelo paciente a partir das prescrições médicas e de outros profissionais de saúde. Os cuidados devem ser redobrados sem com isso estressar o paciente e ou também deixá-lo à mercê de suas forças como forma de se vingar quando ficar chateado com ele. Por isso é necessário que quem cuida, o faça com dedicação e carinho. Quando ocorrer qualquer alteração durante os cuidados como, por exemplo, com a pressão arterial, glicemia, alguma outra dificuldade do paciente que antes não ocorria, anote e registre da melhor maneira possível essas informações para serem usadas em momentos com o farmacêutico e com outros profissionais de saúde

durante as consultas. Você idoso, busque no profissional farmacêutico um companheiro aliado da sua saúde, sem esquecer o papel de seus cuidadores no apoio a sua terapia farmacológica (medicamentos) e não farmacológica (dieta, atividades físicas, atividades sociais entre outras), e também que no final tudo depende de como você quer viver... A qualidade de vida esperada depende de como o paciente de forma consciente busca para conquistá-la e como consegue se entrosar com os familiares, profissionais de saúde, pessoas amigas e próximas.

XII. Quando esquece de tomar no horário programado o medicamento, e agora?

Quando essa pergunta gira no meio da sua cabeça, podemos ver que sua atenção apesar do fato ocorrido está funcionando bem. A desatenção com relação ao horário de tomada dos medicamentos, a famosa posologia, causa a maior parte dos abandonos de tratamento e às vezes não é a má vontade do paciente. Seu dia não é só feito de tratamentos medicamentosos e sim de variadas atividades. Se você for hipertenso ou tiver diabetes e esqueceu-se de tomar seus medicamentos e teve a consciência que faltou a dose, um conselho que lhes ofereço e verificar a Pressão Arterial (se portador de hipertensão) ou medir a glicemia (se diabetes), ou os dois

se apresentar ambos os casos, antes da tomada dos remédios. Sendo possível fazer essas verificações faça, anote os valores em local próprio onde não esqueça e tome seus medicamentos. Uma dica importante é programar o seu aparelho celular com alarmes dos horários diariamente. Pode parecer estranho e até chato, mas o alarme condiciona a pessoa a aquele horário e posso garantir que as tomadas de remédio não serão mais as mesmas, pois você estará se habituando a usar seus medicamentos de forma adequada e sem sustos.

XIII. Cuidados com crianças em situações de gastroenterites virais. Considerações a serem avaliadas.

Se você tem filhos, netos ou sobrinhos menores de 12 anos e acima de 2 anos, há situações interessantes quando temos quadros de gastroenterites de origem viral. Como dito as gastroenterites são sintomas que ocorrem devido a exposição a alguns vírus comuns em certas situações de excessivo calor e umidade afetando a todos indistintamente, bebês, crianças, adolescentes e adultos com sintomas mais ou menos intensos dependendo da condição física e imunológica de cada um. As crianças menores e alguns pré-adolescentes e também idosos tem sofrido muito com sintomas bem intensos e que causam desidratação frequente. Os sintomas variam de vômito, diarreia, prisão de ventre, dores estomacais e alguns

casos até febre. Esses sintomas costumam debilitar o paciente, isto é, ficam fracos, desidratados e passam muito tempo evacuando com cólicas fortes e persistentes. Por causa dos sintomas, alguns não conseguem se alimentar e a fraqueza ficam evidentes quando o paciente só fica deitado sem disposição para qualquer outra atividade. Se sua criança ou filho menor de 12 anos sentir esses sintomas procure por ajuda de profissionais de saúde. O primeiro lugar onde as pessoas procuram ajuda é na farmácia e os farmacêuticos devem estar preparados para auxiliar no tratamento ou se não for possível encaminhar para outros serviços de saúde. Não deixe o paciente muito tempo sem tratamento, pois a desidratação ocorre devido ao vômito e a diarreia. Bastante líquidos é importante para ajudar no tratamento junto com o Soro Caseiro. Tendo qualquer dúvida, procure-nos pelo site (em nossos canais de comunicação) ou nossos colegas farmacêuticos em suas farmácias para tirar dúvidas e possíveis encaminhamentos. Se não for possível procure logo unidades de urgência e emergência para os primeiros cuidados.

XIV. Farmacêutico: profissional amigo da saúde!

Quando adentrar em um estabelecimento farmacêutico: farmácia ou drogaria, sem você perceber todo o ambiente está sob a responsabilidade técnica de um profissional

farmacêutico. Apesar de na maioria das vezes o dono do estabelecimento não ser farmacêutico, ele não responde tecnicamente pela farmácia e/ou drogaria. O farmacêutico por isso deve ser o profissional a ser cobrado pelas questões técnicas da farmácia, pois sem ele não é possível a venda de antibióticos, controlados e não é possível o cadastro do estabelecimento no Programa Farmácia Popular e nem no Saúde Não Tem Preço. Não é à toa que nesses locais de saúde necessita do profissional que é especialista no medicamento, e não só lá. Em hospitais e unidades de saúde em que há oferta de medicamentos, o farmacêutico não pode faltar. Em programas como Estratégia Saúde da Família, ele faz parte da equipe de trabalho, pois conhecendo o medicamento ele tem como atuar na busca da eficiência e efetivação da terapia medicamentosa junto aos pacientes apoiando a equipe multiprofissional de saúde. Estar disponível é uma facilidade do profissional farmacêutico nos estabelecimentos farmacêuticos e o paciente deve sempre buscá-lo quando tiver dúvidas sobre a utilização de medicamentos, possíveis interações medicamentosas e quando apresentar alguns sintomas como febre, dor, alergias, diarreia, alguns tipos de tosse ele poderá ou não prescrever medicamentos ou após avaliação indicar outros profissionais na continuidade dos cuidados de saúde. Na dúvida estamos à disposição para ajudá-lo em seu problema de saúde indicando terapias medicamentosas ou não farmacológicas e encaminhando sempre que for

necessário. Entre em contato conosco por mensagem tanto pelos telefones de contato ou no próprio site.

XV. Autocuidado: responsabilidade nossa?

Cada um de nós em seu dia-a-dia se deparou com pequenos gestos que podem contribuir de forma a manter nossa saúde em dia. A higiene pessoal não tem só a importância de dar um odor mais agradável, realçar a vaidade, antes de tudo contribui com a saúde também, eliminando poeiras, microrganismos e outros meios de propagação de doenças. As refeições também devem ser meios de garantir ao corpo a reposição de energias gastas durante as atividades e também sendo conduzidas de forma inadequada quanto a quantidade ou a qualidade dos alimentos podem gerar distúrbios metabólicos levando a problemas físicos e psicológicos. Cada pessoa é capaz de realizar esse controle de modo positivo, ela mesma sem intervenção de terceiros poderá realizar essas atividades do cotidiano de forma a preservar e garantir mais saúde. Quando necessitamos de ajuda de outras pessoas principalmente do apoio de profissionais de saúde, nossa responsabilidade não diminui, ela ganha mais força pois as terapias quando prescritas e indicadas devem ser seguidas a risco, pois quem as indicou tem experiência e conhecimento sobre os seus possíveis resultados, e aí você necessita empreender um esforço

pessoal na condução dessas terapias no intuito de garantir o seu resultado sendo se for o caso, o medicamento que deve ser utilizado em horários certos e na quantidade de dias que foi receitado e nos alimentos que devem ser ingeridos e na quantidade adequada quando for uma dieta. Esse olhar que proponho neste site é para direcionar o autocuidado e somos nós os maiores responsáveis pela nossa própria saúde.

XVI. Posso utilizar notificações azuis (cheque azul) de outro estado para comprar medicamento controlado?

Essa pergunta tem resposta e segundo a legislação que rege essa situação a resposta é **SIM**, isto é, atualmente é possível dispensar esses medicamentos com receita de outro estado da federação brasileira. Se a notificação for do estado de São Paulo, o paciente poderá obter o medicamento por exemplo no estado do Pará. Foi promulgada e está em validade a **Lei Federal nº 13.732/2018** que mudou a condição anterior e facilitou em muito a vida de pacientes que vivem em trânsito, viajando de um lugar a outro desse país a trabalho ou por questões familiares. Na prática farmacêutica o profissional ainda terá que apresentar a Vigilância Sanitária do município ou na falta a do Estado as receitas e notificações. E na prática o médico no caso das notificações A para medicamentos como Ritalina©,

morfina e outros entorpecentes (o chequinho amarelo) preencherá uma justificativa da necessidade do uso para aquisição em outra unidade federada. A lei facilitou em muito a vida do paciente e do estabelecimento farmacêutico que ganhou com a dispensação do medicamento e venda, mas cria uma dificuldade para o farmacêutico. Quando você paciente for ao médico e ele lhe prescrever um medicamento por meio da notificação azul e estiver em outro estado fique tranquilo, pois o profissional farmacêutico terá que cumprir a legislação sanitária para poder lhe dispensar que você necessita para seu tratamento de saúde em outra Unidade Federativa. Ele é profissional no medicamento e pode lhe ajudar muito, trate-o com cordialidade em situações que possam ocorrer a impossibilidade de não atendimento de suas receitas e notificações, pois a culpa, a responsabilidade por possíveis erros na prescrição desses medicamentos não é dele e sim de outros profissionais prescritores.

XVII. Posso utilizar medicamentos fora da faixa etária permitida mesmo se for de venda livre?

Geralmente sou procurado por pais e responsáveis para indicação de medicamentos fora da faixa etária permitida. Nesses casos sempre busco esclarecer que conforme a restrição indicada na embalagem do medicamento não é possível realizar uma indicação segura e indico procurar

um profissional médico. Mas há outros colegas farmacêuticos com posturas bem diferenciadas, compreendo a interpretação que alguns fazem na tentativa de auxiliar os clientes e/ou usuários com a indicação de um produto utilizando dosagens bem abaixo das recomendadas no intuito de adaptar as necessidades das crianças e/ou adolescentes. Prezo pelo respeito às indicações previstas nas bulas e recomendações de diretrizes para não realizar essas adaptações, pois as mesmas podem não ser efetivas ou causarem algum dano pois como não foi previsto o uso fora das especificações não é correto acreditando que uma dose menor seja eficiente que a mesma não cause problemas relacionados ao uso do medicamento. Se você pai e mãe e/ou responsáveis tiverem uma orientação para não usar tal e tal medicamento no controle de um ou mais sintomas, aceite essa posição do profissional farmacêutico pois ela é correta e pode reduzir danos possíveis por mau uso do medicamento ou até mesmo salvar vidas. Não esqueça medicamento de venda livre ou MIP não quer dizer isento de efeitos colaterais e reações adversas, mas somente que apresenta uma boa margem de segurança. Na dúvida procure um profissional farmacêutico para as devidas orientações. Não utilize medicamentos por conta própria sem orientação de farmacêuticos, o risco pode ser grande para você e pessoas próximas. Na dúvida nos acione pelo chat online ou pela página de Contatos. Deixe um recado no Livro de Visitas para nos ajudar a melhorar esse site.

XVIII. Garganta inflamada precisa de antibióticos?

Geralmente quando as pessoas chegam à farmácia e pedem orientação do farmacêutico sempre aparece um pedido "O senhor pode me dar uma amoxicilina ou sulfa ou azitromicina para a minha garganta, me disseram que resolve o problema?" Em resumo o paciente quer um antibiótico para resolver o seu problema de saúde. Mas tem algo que você precisa saber e é muito importante. Geralmente a inflamação de garganta não tem relação com bactérias, e sim com vírus. A maior parte das infecções de garganta é causada por vírus e a detecção é feita por profissional médico que avalia a partir do exame físico da região utilizando abaixador de língua e luz. Outros exames podem ser solicitados e com a anamnese médica ele poderá indicar ou não o uso de antibióticos. Na prática quando você vem a farmácia e solicita medicamento para a garganta que está irritada, com dor, dificuldade de engolir e as vezes febre, podemos indicar algum anti-inflamatório isento de prescrição e analgésicos. O uso de composto de mel e própolis pode ser indicado dependendo se o paciente apresenta alergia ou não. O uso de antibióticos sem necessidade pode causar mais problemas futuros do que se pensa, pois, as bactérias da própria região da garganta ficarão resistentes e em outro momento quando ele for necessário pode não ser útil no tratamento. Fique atento e procure por seu farmacêutico

amigo ou mais próximo de sua casa ou trabalho para tirar as dúvidas, e não se automedique, pois as consequências podem ser desastrosas. Dúvidas utilizem nosso chat online ou entre em contato pela página de Contatos.

XIX. Dor de Dente ou Odontalgia

A dor de dente ou odontalgia perturbam o sono e a alimentação de muitos indivíduos. Suas causas remontam a alguns processos como a carie dentária, procedimentos odontológicos (como traumas pós-operatórios, remoções de polpas) entre outras. A experiência do paciente com a dor varia muito e há casos em que o uso de medicamentos isentos de prescrição ou terapias não medicamentosas não são suficiente na redução das dores. A dor serve de indicativo e necessita ser investigada sua origem por profissional competente tão logo seja possível. O farmacêutico em quadros de odontalgia deve ajudar o paciente na redução da sensação de dor e encaminhá-lo para o dentista de sua confiança. A prescrição de anestésicos, analgésicos e anti-inflamatórios isentos de prescrição deve ser realizada com a finalidade de diminuir o quadro doloroso quando possível, prestando atenção a possíveis reações anafiláticas que possam ocorrer, o tempo em que o paciente convive com odontalgia sem tratamento, outras causas não relacionadas ao dente relatadas pelo paciente (neuralgia do trigêmeo, disfunção têmporo-mandibular, entre outras). A atenção deve ser sempre prestada com intuito de que o paciente procure

controlar as causas e evitar o uso indiscriminado de medicamentos para alívio da odontalgia.

XX. Renites o que fazer?

A renite é uma das afecções que mais incomodam seus portadores. O constante espirro, a coriza e por conseguinte a congestão nasal. Esses sintomas e sinais costumam durar um tempo bem curto ou dependendo da exposição ao antígeno pode durar semanas. Os pacientes portadores de renite geralmente utilizam antigripais para tratamento, porém os sintomas não são de gripe. A renite é um processo alérgico que ocorre na região das narinas. A produção e secreção de muco ocorrem devido ao estímulo dos antígenos sobre a mucosa nasal interna. O espirro e a coriza são mecanismos de defesa do nosso organismo para deter o invasor. Os anticorpos trabalham a nosso favor, porém os sinais e sintomas não são nada agradáveis. O uso de anti-histamínicos como a loratadina (Claritin®) e a dexclorfeniramina (Polaramine®) são bons para casos leves. Em situações em que esses sintomas e sinais pareçam mais intensos o uso da fexofenadina (Allegra®), de venda sem necessidade de prescrição médica pode ser prescrito por profissionais farmacêuticos no tratamento da renite e dos seus sintomas e sinais. Quando houver outros sintomas associados como febre e produção de muco esverdeado ou amarelo e dores no rosto e acima dos olhos (seios nasais e paranasais), encaminhem o paciente a um médico. Se você paciente

está utilizando esses medicamentos por conta própria e esses outros novos sintomas e sinais ocorrerem procure um profissional médico alergologista, otorrinolaringologista ou mesmo um clínico geral. A sinusite é uma das afecções que podem ocorrer em pacientes portadores de rinite e o tratamento é geralmente feito por especialista médico.

XXI. Orientações sobre a Guarda e Conservação de Medicamentos

Observações importantes para o uso de medicamentos para reduzir alguns riscos que por acaso possam ocorrer no uso contínuo ou mesmo para tratamento de curto prazo:

- Separe os medicamentos se possível em suas embalagens originais (caixas) para evitar enganos como, por exemplo, diversas cartelas de comprimido em um saco ou caixa de remédios sem embalagens originais, podem causar enganos perigosos. Medicamentos em frascos de gotas devem ser utilizados em suas embalagens originais, pois soluções orais podem ser confundidas com colírios;
- Caso perca as embalagens originais do medicamento utilize rótulos feitos a mão ou impressos e coloque sobre as cartelas de comprimidos, xaropes, soluções orais em frasco maior ou gotas, colírios e até mesmo pomadas ou cremes com informações contendo nome do medicamento e para que serve;

- Medicamentos não foram feitos para ficarem ao lado de equipamentos ou aparelhos que emitam radiação pois pode comprometer princípios ativos, excipientes ou veículos que o compõe.
- Medicamentos vencidos ou que não estejam mais em uso e que sobraram devem ser levados aos descartômetros encontrados em algumas farmácias. O uso indevido pode acarretar danos a sua saúde.
- Guarde seus medicamentos em locais secos e arejados. Nada muito quente e nem úmido demais. Isso pode alterar as propriedades dos medicamentos.
- Verifique sempre a validade dos medicamentos na compra e quando estiver em seu poder. Na dúvida não os utilize e leve à farmácia para serem descartados.
- Monte tabelas, planilhas ou lembretes em locais de fácil acesso para monitorar o uso de vários medicamentos. Pacientes que utilizam vários medicamentos necessitam de maior controle dos horários para evitar interações medicamentosas ou a falta da tomada do remédio. Há casos em que isso pode ser fatal a vida do paciente.
- Tente sempre guardar suas receitas e as embalagens dos medicamentos, pois não dá para adivinhar o medicamento a ser utilizado só pela cor da caixa, cor e formato do comprimido ou drágea, ou o aspecto do xarope ou solução oral...Farmacêutico e balconista não são adivinhos. Facilite seu tratamento. Fotografe a caixa do remédio, a receita, escreva em um local de fácil acesso, para que não ocorra problemas na próxima compra de medicamentos.

- Na dúvida sempre procure um farmacêutico na melhor conduta sobre o uso de medicamentos prescritos ou não. Com informações corretas e atitudes simples os riscos serão menores.