



ANS - nº 557351

Unidade Vitória
Rua das Palmeiras, 685,
Ed. Contemporâneo, 9º andar,
Santa Lúcia • Vitória - ES.

Unidade Vila Velha
Avenida Henrique Moscoso, 798,
Centro • Vila Velha - ES.

Unidade Aracruz
Rua Fiory Terci, 290,
De Carli • Aracruz - ES.

(27) 3134.7520
viverunimed.com.br

VIVER BEM

Unimed 
Vitória

Orientações Farmacêuticas

Cuidados com os
medicamentos:
**Como
armazená-los?**

Viver Bem

Um programa de
promoção da saúde e
prevenção de doenças
da Unimed Vitória.



Os principais cuidados no armazenamento de medicamentos são:

- Mantê-los longe do alcance de crianças e animais domésticos;
- Protegê-los da luz, do calor e da umidade;
- Respeitar a temperatura de conservação do medicamento contida na bula. Exemplo: conservar na geladeira (temperatura de 2° a 8°C), conservar em temperatura ambiente (temperatura de 28° a 30°C);
- Não guardá-los no banheiro ou na cozinha, devido ao excesso de umidade;
- Conservá-los na sua embalagem original e com a sua respectiva bula;
- Armazená-los longe de produtos de limpeza e cosméticos;
- Medicamentos líquidos que tiverem seu lacre rompido não devem ser armazenados para uso posterior, devendo ser desprezados em local adequado, sem reaproveitamento do frasco;
- Observar com atenção o prazo de validade do produto.

Medicamentos vencidos não devem ser utilizados. Os medicamentos de uso contínuo devem ser guardados e separados dos demais. Isso evita erros no momento da administração.

Interações medicamentosas:

- **Tome o medicamento com água, não dissolva e não parta ao meio.** A recomendação permanece: eles devem ser ingeridos com um copo de água, nada de leite, suco, refrigerante. Os medicamentos não devem ser dissolvidos na boca, exceto se for orientado pelo médico ou farmacêutico e que esteja descrito na bula. Caso contrário, os efeitos medicamentosos acabam perdidos. Alguns medicamentos são desenvolvidos para se dissolverem aos poucos, logo, cortando-os ao meio prejudica seu efeito, sem contar que a

dosagem correta pode ser perdida no processo de partir. As cápsulas também devem ser ingeridas por inteiro, jamais partindo-as;

- **Nunca tome medicamentos com chás ou produtos à base de plantas medicinais.** Eles podem causar problemas sérios para o seu organismo. Além disso, os chás em geral diminuem os movimentos do estômago, podendo interferir no processo de absorção do medicamento;
- **Substâncias do álcool e do cigarro interagem com medicamentos.** Como agente sedativo e hipnótico, o álcool, associado a outras drogas, pode provocar efeitos colaterais significativos. Quanto ao cigarro, a quantidade de substâncias liberadas representa um grande potencial ao desenvolvimento de interações medicamentosas;
- **Respeite o horário para tomar o medicamento.** Medicamentos têm tempos de ação diferentes no organismo, portanto tomar o remédio no horário prescrito pelo médico garante a melhor ação do fármaco. Por exemplo, quando prescrito para tomar com o estômago vazio ao menos uma hora antes das refeições ou duas horas após ingerir alimentos é porque esse procedimento pode garantir absorção mais rápida e completa. O tipo de dieta também influirá na absorção do fármaco. Por exemplo, uma dieta rica em gorduras e proteínas retarda o esvaziamento gástrico e, se o medicamento for administrado logo após este tipo de refeição, poderá haver um retardo na absorção do fármaco e o efeito terapêutico surgirá mais tardiamente. Uma maneira de contornar esse problema é intercalar de 2 a 3 horas a administração dos fármacos e dos alimentos. Além do horário, é preciso respeitar o prazo do tratamento. Quando ele é interrompido antes do tempo, as bactérias não são eliminadas completamente. Os sintomas desaparecem em quatro dias, mas o tratamento dura uma semana? Continue a tomar o medicamento;
- **Não tome medicamento com leite.** Algumas substâncias se ligam ao cálcio do leite, formando um complexo que não pode ser absorvido pelo organismo, diminuindo a ação do medicamento. O ideal é tomar o remédio com água;
- **Se faz uso de cremes ou pomadas, espere meia hora para se vestir.** Os medicamentos de uso tópico, aqueles em cremes, pomadas ou géis, são facilmente removidos quando a pessoa se veste ou deita logo após aplicar na pele. O ideal é deixar que sejam absorvidos por 30 minutos antes de se vestir ou se deitar para dormir. Cada medicamento tem uma

recomendação diferente, por isso é importante seguir corretamente as orientações do médico, farmacêutico ou bula para garantir que ele tenha a maior eficácia possível.

Peça orientação ao seu médico ou farmacêutico:

- **Conforme determina a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA),** antibióticos só podem ser adquiridos com receitas em duas vias;
- **Certas pessoas têm alergia a alguns medicamentos,** por isso, lembre-se de dizer ao médico e ao farmacêutico se você já apresentou problemas com antibióticos;
- **A maioria dos casos de dor de garganta, gripe e diarreia** não necessita de tratamento com antibióticos, pois geralmente são causados por vírus;
- **Todos os antibióticos têm os seus riscos de utilização, mas alguns são muito mais perigosos do que outros.** É preciso ter muito cuidado na escolha e no uso de antibióticos. Para além dos efeitos adversos, o uso indiscriminado de antibióticos pode levar ao surgimento de bactérias resistentes.

Como evitar que as bactérias se tornem resistentes:

- **Não use antibióticos** por conta própria;
- **Use a dose que foi prescrita e nos horários corretos** pelo médico;
- **Nunca pare o tratamento antes do prazo indicado** mesmo que os sintomas tenham desaparecido;
- Não use antibióticos fora do prazo de validade;
- **Evite guardar sobras de antibióticos em casa,** pois a quantidade geralmente não é suficiente para novos tratamentos.