



- Disque 100 Direitos Humanos.
- Disque 180 central de atendimento para Mulher.
- Disque 181: Disque Denúncia
- Disque 190: Polícia Militar.
- Disque 192: Ambulância Pública (SAMU).
- Disque 193: Corpo de Bombeiros.



SAÚDE - MEDICAMENTOS

CUIDADOS E INFORMAÇÕES DE IDOSOS PARA IDOSOS.

O que você precisa para fazer o cartão Nacional de Saúde (CNS) ou cartão do Sistema Único de Saúde (SUS)

- Comprovante de residência atualizado, no nome do titular ou declaração de residência.
- Uma conta de água, luz ou telefone.
- Documento de identidade com foto.
- CPF;
- Telefone de contato.
- Endereço e e-mail preferencialmente.
- Crianças certidão de nascimento.

A população pode se dirigir às (UBSs) Unidade Básica de Saúde ou Unidade de Saúde Familiar (USF), sempre no turno da tarde, respeitando o horário de funcionamento das unidades.

Esta cartilha é resultado do trabalho dos idosos que participam da Universidade Aberta do Idoso da Universidade Católica de Pelotas.

A proposta da construção da cartilha surge a partir do Projeto Integrador, uma das disciplinas da UAMI, que tem objetivo de relacionar/integrar as quatro disciplinas da Universidade Aberta.

A cartilha se dividiu em três questões que os idosos acharam fundamentais: tipo de medicamentos; risco de automedicação e manejo da medicação; dicas para consulta médica eficiente.

A elaboração da cartilha se desenvolveu a partir dos idosos. Primeiro com a escolha do tema e sua importância, seguindo de um processo de pesquisa sobre o assunto, realizada pelos próprios idosos.

Obs; Esta cartilha trata de dicas gerais e básicas, necessitando o cuidado caso a caso e suas especificidades, e sempre com orientação e/ou supervisão do profissional da área.



TELEFONES IMPORTANTE PARA O IDOSO:

- Casa dos Concelhos: Três de maio n° 1060, Telefone: (53) 32 275613 / Presidente Sr. Lelio.
- Secretaria Municipal da Saúde : Rua Tiradentes n° 3120. Telefone: (53) 32849508.
- Ministério Público : Rua 29 de Julho n° 80 Areal Pelotas. Telefone: (53) 32793555.
- Secretaria do Estado do Rio Grande do Sul: Padre Anchieta. n°1362 centro. Telefone: (53) 32735799.
- Farmácia Municipal de Pelotas: Rua Prof Dr. Araújo 2016, perto da Cohab pel. Telefone (53) 3227 8946.

LABORATÓRIOS DE ANÁLISES CLÍNICAS PELO SUS (SANGUE E URINA).



- CHECK-UP - Rua General Osório n° 924
Telefone: (53) 3229 1882. - Coleta na colônia Maciel e Pedreiras.
- Laboratório Novara - Rua Felix da Cunha n° 802 centro,
Telefone: (53) 3227-9100 ou (53) 99907-7652
- Novara - Avenida Duque de Caxias n° 390 Cohab Guabiruba-
Pelotas, localizado no centro do bairro cidade.
Telefone: (53) 3278- 5189.
- Laboratório Novara - Avenida Domingos de Almeida n° 1755
Telefone: (53) 3228-4448.

TIPOS DE MEDICAÇÃO

Os medicamentos industrializados são classificados em quatro tipos:

1. Medicamentos de Referência (marca)
2. Medicamentos Similares,
3. Medicamentos Manipulados
4. Medicamentos Genéricos

1 MEDICAMENTOS DE REFERÊNCIA

São conhecidos como remédios de marca. Em geral eles são os primeiros de determinado tipo de mercado. Quando eles foram desenvolvidos não havia outro medicamento específico para determinado tratamento. É um produto inovador, registrado no Órgão Federal responsável pela vigilância sanitária no país. Sua eficácia, segurança e qualidade, precisam ser comprovadas cientificamente pela ANVISA.

2 MEDICAMENTOS SIMILARES

Os medicamentos similares são regulados pela ANVISA. Os laboratórios precisam comprovar e apresentar estudos comparando o medicamento similar com o de referência. Em suas bulas deve constar o seguinte: “Medicamento Similar equivalente ao Medicamento de Referência”. O medicamento similar é uma cópia do medicamento de referência e pode ser diferente no aspecto como: embalagem, rótulo, posologia, tamanho, cor, formato, prazo e validade. Ou seja, pode o medicamento de referência ser líquido e o similar comprimido.



COMO ORGANIZAR A "ROTINA DIÁRIA" DOS MEDICAMENTOS:



- Faça uso conforme prescrição médica;
- Fique ciente das interações medicamentosas e efeitos colaterais;
- Atualize as prescrições do médico;
- Imprimir uma tabela com nome, horários e símbolos e a mantenha em lugar visível;
- A organização dos medicamentos deve ser feita de forma que qualquer pessoa possa ministra-lo;

COMO SEPARAR A MEDICAÇÃO DIÁRIA:

Primeiro organize os horários de cada medicamento. Pode sinalizar com cores ou símbolos como:

- **AMARELO - SOL:** para indicar período da manhã
- **LARANJA:** para indicar período do almoço e a tarde
- **AZUL - ESTRELAS/LUA:** para indicar período da noite

A forma mais usada, é a de anotar na embalagem a hora em que no medicamento deve ser tomado (paciente lúcidos e autônomos).

Existem vários tipos de caixas (sapatos, sorvete...), que podem ser de dias da semana ou diárias e com as cores ou símbolos mencionados acima. Também pode utilizar de tabelas para organizar de melhor maneira.

3 MEDICAMENTOS MANIPULADOS

Medicamentos manipulados são produzidos em Farmácias de Manipulação. São manipulados por um farmacêutico a partir de fórmulas padronizadas ou reconhecidas pela ANVISA ou a partir da prescrição do médico, uma vez que pode haver alteração na concentração do medicamento ou fórmula. São solicitados por diversos fins e possuem vantagens em relação aos industrializados pois contém o princípio ativo em quantidades adequadas, com o objetivo do uso. No momento de retirar o medicamento é importante conferir a fórmula do rótulo, a data, o modo de uso conforme descrição médica e Registro do Farmacêutico.

4 MEDICAMENTOS GENÉRICOS

Criados em 1999. Não possuem nome comercial, trazendo no rótulo o princípio ativo. As vantagens segundo a ANVISA: menor preço, no mínimo 35% menor que o de referência, maior acesso a população. Na embalagem deve ter uma tarja amarela, com a frase "Medicamento Genérico". Para o medicamento ser considerado genérico deve ter o mesmo princípio ativo do medicamento de referência.

RISCOS DE AUTOMEDICAR-SE E MANEJO DOS MEDICAMENTOS



Automedicação é a prática de tomar remédios sem orientação médica. Muitas vezes é vista como uma solução para o alívio imediato de alguns sintomas de saúde, mas que implica em muitos riscos. A prática de automedicar-se está relacionada ao aspecto cultural do brasileiro. O alívio causado por esta prática nem sempre significa que houve tratamento adequado e que o problema foi resolvido, pois a medicação pode estar mascarando problemas de saúde muito mais sérios, desta forma, EVITE, procure o profissional da saúde.

DICAS PARA QUE UMA CONSULTA MÉDICA TENHA EFICIÊNCIA PARA O IDOSO:



- O idoso deve comparecer a consulta sempre que possível acompanhado, de modo que o acompanhante possa entender a prescrição da receita e transmiti-la ao idoso se necessário;
- Deve responder com honestidade todas as indagações do médico;
- Deve levar uma lista ou receita de todos os medicamentos que está usando;
- Levar escrito uma descrição dos sintomas que sente e tudo o que deseja perguntar;
- Após o médico terminar a consulta, fornecendo a receita legível ou prescrição de exames complementares, o idoso deve indagar sobre o diagnóstico provável e o prognóstico de seu problema de saúde, pedindo esclarecimento sobre os horários, a quantidade de vezes ao dia dos medicamentos prescritos, os efeitos colaterais, as interações medicamentosas com outros medicamentos que use, data de retorno e telefone para informar se houver algum sintoma oriundo do tratamento prescrito;
- Perguntar se pode usar os medicamentos prescritos na forma industrial (de marca, genérico ou similar) ou manipulado;
- A consulta médica deve ser seguida à risca. Se não solucionar o problema, o médico deverá ser comunicado;
- Manter uma rotina de consulta, não procurando o médico apenas quando estiver doente. Saiba que a medicina preventiva é uma arma para se descobrir doenças no seu início;
-



- Interação medicamentosa: um remédio anula ou potencializa o efeito do outro;
- Resistência dos microrganismos: o abuso de antibióticos pode aumentar a resistência de microrganismos, comprometendo a eficácia do tratamento (o antibiótico não produz mais o efeito esperado);
 - Intoxicação: os analgésicos, anti-inflamatórios e os antitérmicos, são os maiores causadores de intoxicação. A super dosagem pode levar até o óbito;
 - Dependência: o alívio imediato pode tornar-se um vício e o paciente não vive mais sem o remédio. Esta dependência pode gerar consequências graves em longo prazo;

COMO ORGANIZAR/ ARMAZENAR MEDICAMENTOS

- Faça uma lista dos medicamentos e coloque em local visível;
- Organize os medicamentos por categoria de USO mais frequentes como: resfriado, febre, dor, ferimentos;
- Armazene os medicamentos em local seco e arejado, nunca em banheiro e próximo a produtos de limpeza;
- Fora do alcance de crianças e animais;
- Observe o prazo de validade;
- Organize as bulas em locais separados e economize espaço;
- Não tire os medicamentos das cartelas;