

MEDICAMENTOS

EM TEMPOS DE PANDEMIA

CONTÉM MUITA INFORMAÇÃO

C

**Cartilha sobre uso racional de
medicamentos contra a COVID-19**

Leia sem moderação



IDEALIZAÇÃO E ORGANIZAÇÃO

Profa. Dra. Fernanda Guilhon Simplicio - PET-FARMÁCIA/UFAM

Profa. Dra. Maria Christina dos Santos Verdum - UFRJ-Macaé

EDIÇÃO (PET-FARMÁCIA/UFAM)

Abrames F. Ferreira Góes
Dominique Vilhena Valente
Giovanna Golfetto dos Reis
Jéssica Burlamaque Maciel
Letícia Gonçalves Maia

Lívia da Rocha Fernandes
Mayara Pereira Costa
Nicácio Acioli B. Rosas
Raquel Seixas Contente
Stephanie N. A. dos Santos

COLABORAÇÃO

Profa. Dra. Fernanda Sampaio Cavalcante - Microbiologista

Esp. Giselle Farias de Miranda - Psicóloga

Esp. Karla Cristina Ribeiro de Almeida Dominguez - Psicóloga

CONTATOS



petfarmacia.ufam@hotmail.com



PET-Farmácia - UFAM



petfar_ufam

Antes de tudo... vai passar

A situação que estamos vivendo em decorrência da pandemia pode ser desagradável e despertar emoções como medo, ansiedade, angústia e tristeza.

As mudanças de rotina e as incertezas também podem provocar sofrimento e insegurança, visto que precisamos lidar com o imprevisível.

Mantenha a calma! Você pode adotar algumas estratégias para proteger a sua saúde mental nesse período desafiador:

Filtre informações



Estabeleça uma rotina



Mantenha contato digital com pessoas queridas



Cuide da sua mente



Cuide do seu corpo



E se precisar, procure um médico ou psicólogo, eles podem te ajudar!

Afinal, o que é esse tal de coronavírus que tanto falamos?

Na verdade, existe mais de um coronavírus (CoV). Eles são uma família formada por vários tipos de vírus encontrados em humanos e animais, que causam doenças parecidas com a gripe.

Alguns tipos de coronavírus podem causar uma doença mais grave, chamada Síndrome respiratória aguda grave (no inglês **Severe Acute Respiratory Syndrome**), ou Sars.

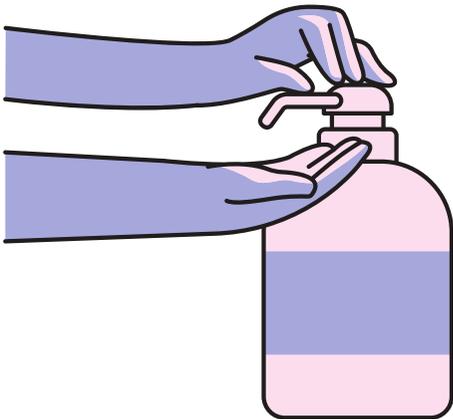
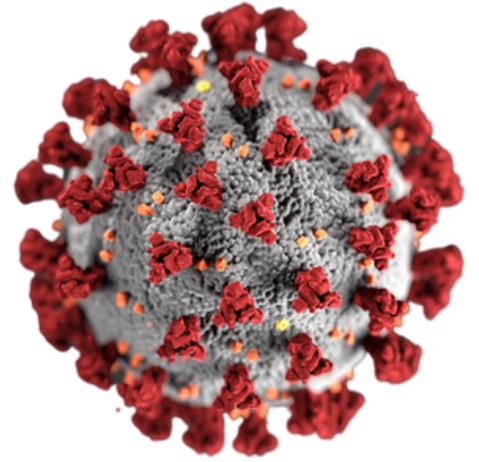
Em 2019, surgiu o segundo tipo de coronavírus associado ao desenvolvimento desta doença, por isso, ele ganhou o nome de Sars-CoV-2.

Então, esse nome complicado, Sars-CoV-2, significa que é o segundo coronavírus que causa uma doença respiratória grave



E como ele é?

O Sars-CoV -2 é uma partícula muito pequena, invisível a olho nu, que consiste em um material genético de RNA envolto por uma capa de proteína e lipídeos (gordura).



Como ele é feito de gordura, enquanto ele estiver fora do nosso corpo, conseguimos destruí-lo com sabão. Por isso, é importante lavar as mãos constantemente

Lembre-se: sabão mata o vírus fora do corpo. Sabão não é remédio, ingerir sabão NÃO é uma boa ideia. FAZ MUITO MAL!

Então, coronavírus, Sars-CoV-2 e COVID-19 são a mesma coisa?

COVID, é um código para doenças causadas por coronavírus (vem do inglês, **CO**rona **VI**rus **D**isease). Como vimos antes, existem vários coronavírus, que causam doenças diferentes, mais leves ou mais graves.

A doença causada pelo vírus Sars-CoV-2 é a COVID-19, porque foi descoberta em 2019.

A COVID-19 é uma doença respiratória que tem sintomas parecidos com os da gripe, junto com outros mais graves. Os principais são:



Tosse



Dificuldade para respirar



Febre $\geq 38^{\circ}\text{C}$



Dor de garganta



Coriza

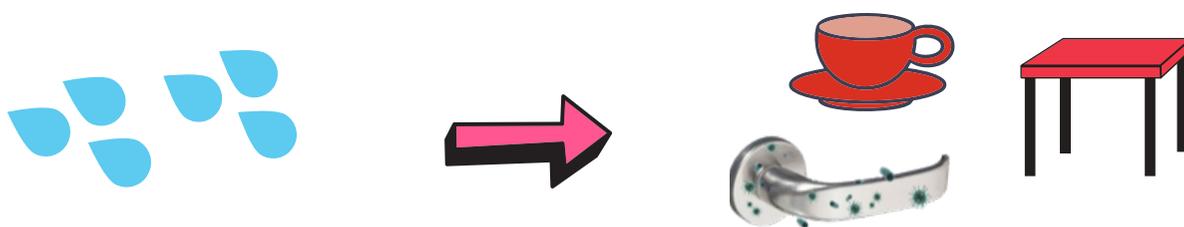
Também pode causar dor muscular, cansaço e, mais raramente, dores de barriga e diarreia

Como se pega COVID-19?

O vírus que causa a COVID-19 é transmitido principalmente por meio de gotículas geradas quando uma pessoa infectada tosse, espirra ou exala.



Essas gotículas são muito pesadas para permanecerem no ar e são rapidamente depositadas em pisos ou superfícies, incluindo aquelas que tocamos com frequência.



Assim, você pode ser infectado se estiver próximo de alguém com COVID-19 ou ao tocar em uma superfície contaminada e passar as mãos nos olhos, nariz ou boca.



Por isso, é importante desinfetar superfícies com álcool a 70 %, lavar sempre as mãos e usar máscaras, que ajudam a evitar que o vírus tenha contato com nosso nariz e boca.

É muito grave?

O Sars-CoV-2 é perigoso porque se espalha rápido e contamina pessoas com muita facilidade. Embora grande parte das pessoas que pegam COVID-19 apresentem apenas sintomas leves, ou mesmo nenhum sintoma, há muitos casos em que a pessoa fica muito mal, necessitando até de internação.



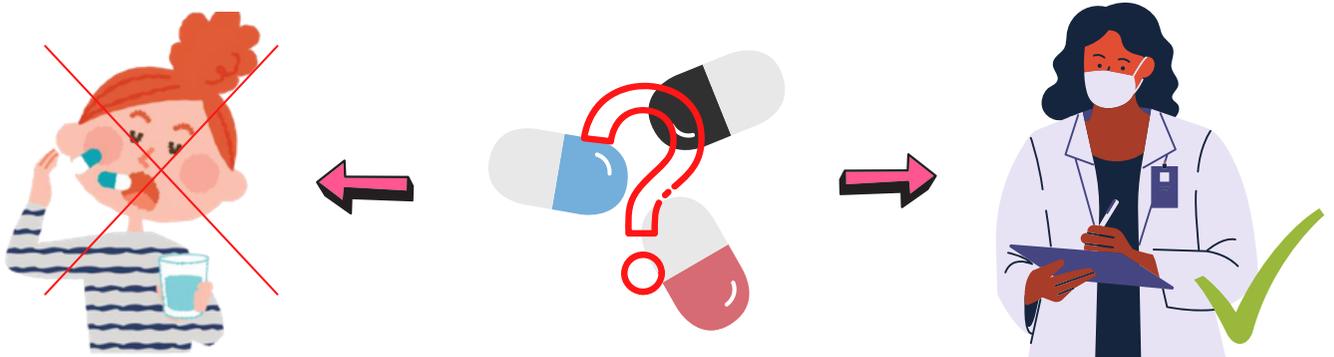
Os grupos de risco apontados são imunossuprimidos, crianças, gestantes, mulheres no pós-parto e principalmente idosos, nos quais a letalidade varia entre 8 - 14,8 % .

De acordo com dados hospitalares, a maior parte dos óbitos eram pacientes com doenças crônicas pré-existentes ou comorbidades, por exemplo, pessoas com doença cardiovascular, diabetes, doença respiratória crônica, hipertensão, câncer, idosos ou obesos.

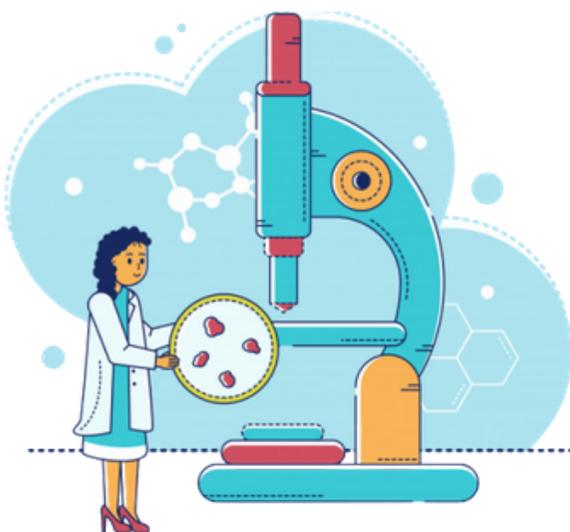


E a COVID-19 tem cura?

Tem muita gente falando muita coisa sobre a Covid-19, inclusive que certos medicamentos curam a doença. Isso está fazendo com que muitas pessoas recorram a medicamentos que estão sendo divulgados como possíveis tratamentos, sem consultar um médico.



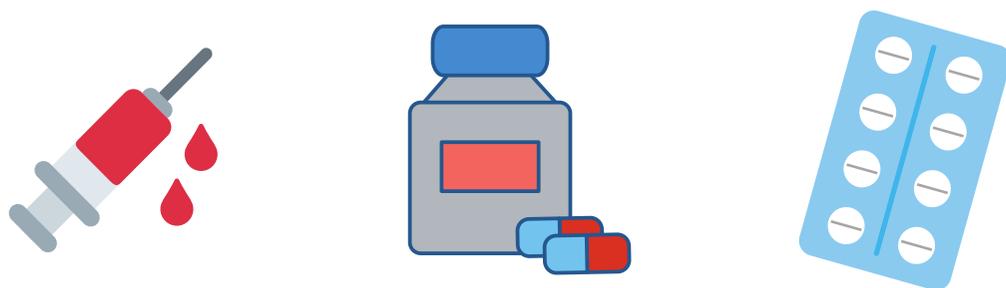
Contudo, ainda não existem vacinas ou medicamentos específicos para a COVID-19, que curem com eficácia e segurança. Alguns tratamentos ainda estão sendo testados por cientistas. Devemos confiar neles e aguardar o resultado dos testes.



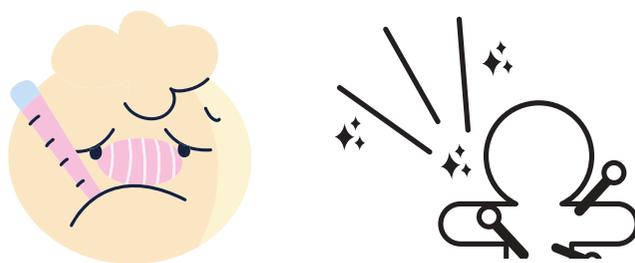
Por outro lado, existem resultados iniciais com determinados medicamentos, que os **médicos** estão autorizados a receitar para **alguns** pacientes, na falta de alternativa melhor. Portanto, o **médico** decide se vale a pena usar ou não, para cada caso.

Posso usar medicamentos por conta própria para prevenir ou tratar a COVID-19 ?

O ato de tomar medicamentos por conta própria, sem orientação médica ou farmacêutica, chama-se **automedicação**. Em muitos casos, essa atitude pode trazer riscos a sua saúde.



Para doenças ou sintomas menos graves, existem medicamentos isentos de prescrição médica, por exemplo, para tratar dor, febre e inflamação. Medicamentos para doenças graves, só podem ser usados caso sejam receitados por um médico.



Em ambos os casos, é importante ter a orientação de um **Farmacêutico**, pois qualquer medicamento, isento ou não de prescrição médica, pode causar efeitos colaterais e intoxicações, ou mesmo agravar uma doença.



Quais medicamentos não posso usar sem supervisão profissional?

Na mídia e nas redes sociais tem sido mencionados alguns medicamentos que trariam benefícios para prevenção ou cura da COVID-19.



Em geral, são medicamentos já conhecidos, que foram criados para tratar outras doenças, e não COVID-19.



Ainda não é possível afirmar com segurança que esses medicamentos realmente ajudam contra COVID-19, mas estão sendo usados em casos mais graves, sempre sob a supervisão de profissionais da saúde.

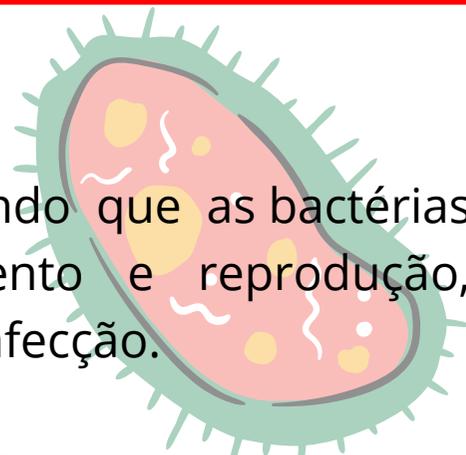


Vamos falar um pouquinho mais de cada um deles para explicar por que usá-los sem orientação médica ou farmacêutica é perigoso.

Quais medicamentos não posso usar sem supervisão profissional?

Azitromicina

O que é? É um antibiótico que age impedindo que as bactérias produzam proteínas para seu crescimento e reprodução, matando o micro-organismo e cessando a infecção.



Para que serve? Serve para tratar infecções bacterianas: bronquite, pneumonia, sinusite, faringite e algumas doenças sexualmente transmissíveis.

Quais os riscos? Náusea, vômito, dor abdominal, diarreia, ou prisão de ventre. Pode ocorrer tontura, sonolência e perda de apetite. Seu uso inadequado pode deixar as bactérias resistentes, e da próxima vez que precisar, pode não funcionar.



Dexametasona

O que é? É um corticosteroide ou corticoide, basicamente é um hormônio sintético que ajuda a produzir proteínas anti-inflamatórias em nosso corpo.

Para que serve? Alívio de inflamações e tratar doenças que requeiram ação imunossupressora como a artrite reumatoide, alergias, asma, entre outras. Também ajuda a controlar náuseas e vômitos em pacientes recém-operados e que fazem quimioterapia.

Quais os riscos? Pode aumentar a glicemia (açúcar) no sangue, a pressão arterial, o peso, causa inchaço e, com uso prolongado, osteoporose e insuficiência adrenal.

Quais medicamentos não posso usar sem supervisão profissional?

Hidroxicloroquina e similares

O que é? É um antimalárico e anti-reumático que é metabolizado no fígado, e demora muito para ser expulso do corpo.

Para que serve? Tratamento de malária. Também apresenta eficácia clínica para Artrite reumatoide e Lúpus Eritematoso Sistêmico.

Quais os riscos? Pode causar problemas oculares graves, alterações no sangue/redução da imunidade, psicoses/irritabilidade, distúrbios auditivos e de equilíbrio, doença muscular, diarreias e vômitos, possibilidade de síndrome de Stevens-Johnson. Além disso, interfere na ação de outros medicamentos que você pode estar usando.

Ivermectina

O que é? Medicamento para o tratar infecções causadas por vermes e parasitas que se instalam no corpo, além de problemas com sarna e piolho.

Para que serve? Tratamento de elefantíase, vermes, como a famosa lombriga e um tipo de sarna.

Quais os riscos? Dor de cabeça, vômito, tontura, sonolência, vertigem, tremor, coceira, dor abdominal, falta de ar, convulsões, falta de apetite e diarreia.

Quais medicamentos não posso usar sem supervisão profissional?

Nitazoxanida



O que é? Medicamento antiparasitário sintético de amplo espectro (para vários tipos de verme).

Para que serve? Usado para o tratamento de parasitas intestinais como giárdias, amebas e vermes, incluindo oxiúrus, que causa coceira anal, e em gastroenterites virais provocadas por *rotavírus* e *norovírus*.

Quais os riscos? Dor abdominal do tipo cólica, diarreia, náusea (enjoo), vômito e dor de cabeça. Não é recomendado para pessoas com doença nos rins e no fígado.



Oseltamivir

O que é? Medicamento antiviral usado no tratamento síndromes gripais em pacientes com fatores de risco para complicações.

Para que serve? Aplicado no tratamento de pacientes infectados pelo vírus da *influenza A* e *influenza B*, que são diferentes do Sars-CoV-2.

Quais os riscos? Convulsão, delírio e, mais frequentemente, náuseas, vômitos e dores de cabeça.

Mas e as vitaminas e minerais?

Posso tomar sem risco?

Embora sejam considerados de baixo risco para a saúde, lembre-se que tudo em excesso pode fazer mal.

Você também deve ter cuidado em usar esses produtos sem o conhecimento do seu médico ou farmacêutico, pois eles podem interagir com outros medicamentos que estiver usando, e prejudicar o seu tratamento.



Vitamina C

Também conhecida como **ácido ascórbico**, é encontrada naturalmente em frutas e vegetais. Por isso, é necessário uma alimentação balanceada para que não haja necessidade de utilizá-la na forma de medicamento.

Essa vitamina é um ótimo antioxidante, além de ser capaz de fortalecer as células de defesa do nosso corpo. Se tomada em excesso, boa parte pode ser eliminada pela urina, o que aumenta o risco de cálculos renais e biliares (pedras no rins e vesícula).

Mas e as vitaminas e minerais?

Posso tomar sem risco?

Vitamina D



Estudos mostram que deficiências dessa vitamina podem estar associados à infecções respiratórias. Contudo, seu uso se faz necessário caso você esteja com índices baixos dessa vitamina no sangue.

Se não for seu caso, lembre-se de tomar 20 minutos de banho de sol por dia, entre 10 horas da manhã e 4 horas da tarde. Com isso, seu próprio corpo produz a vitamina D de que precisa.



Zinco

O consumo está associado ao aumento da imunidade. Segundo estudos, a ingestão diária de zinco pode reduzir chances de gripe comum, risco de infecções, reduz inflamação e auxilia no combate à depressão.

No entanto, excesso de zinco pode fazer muito mal, lhe dando um sabor metálico na boca, dores de cabeça, vômitos e diarreia, além de reduzir a eficácia de antibióticos e de outros medicamentos, o que pode atrapalhar algum tratamento que esteja fazendo.

E as plantas medicinais e fitoterápicos?

Apesar de fazerem parte da nossa cultura, alguns fitoterápicos e plantas medicinais podem causar intoxicações, enjoos, irritações, edemas (inchaços) e até a morte, como qualquer outro medicamento. Portanto, sua utilização de forma descontrolada pode ser perigosa. Não acredite em receitas milagrosas contra o COVID-19!



Por isso, não fique na dúvida! Consulte um médico ou farmacêutico para obter uma orientação segura e eficaz.

veja **SAÚDE**

ALIMENTAÇÃO MEDICINA FITNESS MENTE FAMÍLIA VIDA ANIMAL COLUNISTAS LEITURA SAUDÁVEL

ASSIN

Medicina

Boldo melhora os sintomas do coronavírus? Não caia nessa!

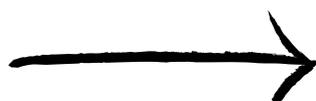
Video que esta circulando pelo WhatsApp traz informações equivocadas sobre o uso dessa planta no tratamento da Covid-19, a doença causada pelo coronavírus

Por André Biernath - Atualizado em 26 Maio 2020, 15h04 - Publicado em 10 abr 2020, 08h46



E os medicamentos de venda livre?

Medicamentos como paracetamol e dipirona são comuns para alívio de dores e febre, que também são sintomas do Covid-19. Apesar de haver muitas informações na internet sobre esses e outros medicamentos, muitas delas estão equivocadas.



Como qualquer outro medicamento, os de venda livre podem causar efeitos colaterais e intoxicações. Por isso, é importante lembrar que o farmacêutico pode orientá-lo para o uso correto e seguro desses medicamentos. Converse com ele e tire todas as suas dúvidas.

Lembre que o medicamento não faz tudo sozinho, é preciso usá-lo de maneira correta para que seja bom para sua saúde



No horário certo



Pelo tempo recomendado



Na dose adequada

Na dúvida, evite a automedicação!

Eles também podem ajudar

Em caso de dúvidas, ou sinais de intoxicação, ligue para o Centro de intoxicação.

Disque-Intoxicação

0800-722-6001

Ligação gratuita



Acesse o link abaixo conhecer todas as unidades do Brasil com seus endereços e telefones.

<http://portal.anvisa.gov.brdisqueintoxicacoes>



Esta cartilha foi elaborada pelo grupo PET-Farmácia da Universidade Federal do Amazonas, em alusão ao Dia Nacional do Uso Racional de Medicamentos, celebrado anualmente em 5 de maio.

A data foi criada para alertar a população quanto aos riscos à saúde causados pela automedicação, e sobre o impacto dessa prática nos altos índices de intoxicação por medicamentos

Medicamento não é brinquedo! Saúde não é comércio!

