




 O uso indiscriminado de medicamentos é motivo de preocupação para as autoridades de vários países. De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o percentual de internações hospitalares provocadas por reações adversas a medicamentos ultrapassa 10%.

 De acordo com o Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas (Sinitox) os medicamentos ocupam o primeiro lugar entre os agentes causadores de intoxicações em seres humanos. Somente em 2002, segundo o sistema, os medicamentos provocaram 26,9% do total de intoxicações registradas no país.

 O consumo indiscriminado de medicamentos oferece outros perigos, pois em geral, esses produtos são capazes de provocar efeitos colaterais. As interações medicamentosas (combinação de medicamentos) são outro perigo para o organismo. Um remédio pode anular o outro ou potencializar um efeito colateral.

 Quando você achar que tem algum problema de saúde, procure um médico. Evite recomendações de vizinhos, amigos, parentes ou mesmo de balconistas de farmácias ou drogarias.

 Na consulta, informe ao médico se você já utiliza algum medicamento e se faz uso freqüente de bebidas alcoólicas.

 No momento de adquirir medicamentos de venda livre, produtos considerados de baixo risco para tratar males menores e recorrentes, como dor de cabeça, procure as orientações do farmacêutico.

Fonte: IBahia - Ed. Plantão
"Campanha alerta sobre riscos do uso indiscriminado de medicamentos"
Bahia - 10/07

Inphorme

ANO VI Nº 05 Out/Nov/Dez 2007

 **A canção dos homens.....pág. 2**

Quando uma mulher, de certa tribo da África...

 **Descarte domésticopág. 3**

Quase todos nós temos a nossa farmácia ...

 **O mais interessante é que.....pág. 4**

O uso indiscriminado de medicamentos...



Dicas

Para o Melhor Uso de Medicamentos

- Mantenha o medicamento fora do alcance de crianças, em sua embalagem original, totalmente fechada, em lugar seco, ao abrigo da luz e do calor excessivo. Não remova o rótulo, pois ele pode conter informações úteis para a utilização do medicamento.
- Não deixe medicamentos no carro por um longo período de tempo. A exposição ao calor do sol pode alterar as suas propriedades medicamentosas.
- Manuseie o medicamento com as mãos limpas e secas.
- Cada pessoa tem um organismo diferente. Por isso, mesmo diante de sintomas parecidos não deve ser usado o mesmo medicamento.
- Eles são de uso pessoal e não devem ser transferidos para outras pessoas.
- Nunca tome medicamentos no escuro, pois poderá haver erro na quantidade a ser tomada ou troca.
- Leia o rótulo antes de usar um medicamento, fique alerta ao prazo de validade e a quaisquer instruções de uso, como "Conservar em geladeira", "Agite antes de usar", etc.
- Para evitar complicações, não utilize nenhum medicamento sem orientação médica, principalmente durante a gravidez e lactação.
- Não use uma dosagem maior do seu medicamento do que a prescrita pelo médico. Nem sempre uma dosagem maior faz melhor efeito, ao contrário, pode trazer efeitos indesejáveis e até tóxicos, se ingeridos em excesso.
- Além dos efeitos esperados, os medicamentos podem causar alguns efeitos não desejados. Por isso é importante que você consulte seu médico ou farmacêutico sobre os possíveis efeitos colaterais dos medicamentos que você está utilizando. Se sentir algum efeito indesejável suspenda o uso do medicamento e procure orientação médica ou farmacêutica.
- A ação de muitos medicamentos pode ser alterada por outros medicamentos, alimentos ou por bebidas alcoólicas. Consulte seu médico ou farmacêutico a respeito de suas atividades físicas (como dirigir, operar máquinas, etc), principalmente se tiver tomando um medicamento que contenha uma etiqueta preta ou vermelha.



Natal/RN

Tirol

Av. Afonso Pena, 1046

Fone/Fax (84) 3615-6100

Av. Hermes da Fonseca, 1630 - loja 2

Fone/Fax (84) 3615-6100

Lagoa Nova

Av. Prudente de Moraes, 5458

Fone/Fax (84) 3615-6100

Parnamirim/RN

Av. Brig. Everaldo Breves, 224-A

Fone/Fax (84) 3644-3800

Governador Valadares/MG

R. Barão do Rio Branco, 106

Fone/Fax (33) 3271-4117

São José dos Campos

Praça Elza Ferreira Rahal, 63

Fone/Fax (12) 3921-5099

Maceió/AL

Farol

R. Joaquim Nabuco, 35

Tel/Fax (82) 3304-4200

Ponta Verde

Rua Eng. Mário de Gusmão, 260

Loja 4 - Galery

Tel/Fax (82) 3304-4200

Pajuçara

Rua Jangadeiros Alagoanos, 875

Tel/Fax (82) 3304-4200

Arapiraca/AL

Av. Rio Branco, 157B

Galeria Espaço Empresarial

Fone/Fax (82) 3522-5763

Ficha

Linum usitatissimum

Nome comum:
linhaça ou linho.

Região: De origem asiática, desde 2500 anos a.C. o linho já era cultivado no Egito.

Uso: As sementes de linhaça são ricas em proteínas, fibras alimentares, ácidos graxos poliinsaturados (Ômega 3 e 6), lignanas (compostos fitoquímicos parecidos com o estrogênio), vitaminas B1, B2, C, E, caroteno e sais minerais. É considerada como um alimento funcional. Muitos estudos estão sendo desenvolvidos para confirmar os benefícios do consumo regular da semente de linhaça, tais como: ajudar a baixar os níveis de colesterol, auxiliar no combate à acne, auxiliar no equilíbrio hormonal, amenizando distúrbios causados pela TPM e menopausa, auxiliar na modulação do sistema imunológico e regularizar a função intestinal.

Fonte: [1] COLPO E. et al. Benefícios do uso da semente de linhaça. Revista Nutrição em Pauta, edição novembro/dezembro, 2006.

A Canção dos Homens

Quando uma mulher, de certa tribo da África, sabe que está grávida, segue para a selva com outras mulheres e juntas rezam e meditam até que aparece a "canção da criança".

Quando nasce a criança, a comunidade se junta e lhe cantam a sua canção.

Logo, quando a criança começa sua educação, o povo se junta e lhe cantam sua canção.

Quando se torna adulto, a gente se junta novamente e canta.

Quando chega o momento do seu casamento, a pessoa escuta a sua canção.

Finalmente, quando sua alma está para ir-se deste mundo a família e amigos aproximam-se e, assim como em seu nascimento, cantam a sua canção para acompanhá-lo na "viagem".

Nesta tribo da África há outra ocasião na qual os homens cantam a canção.

Se em algum momento da vida a pessoa comete um crime ou um ato social aberrante, eles a levam até o centro do povoado e a gente da comunidade forma um círculo ao seu redor.

Então lhe cantam a canção.

A tribo reconhece que a correção para as condutas anti-sociais não é o castigo, é o amor e a lembrança de sua verdadeira identidade.

Quando reconhecemos nossa própria canção, já não temos desejo nem necessidade de prejudicar ninguém.

Teus verdadeiros amigos conhecem a "tua canção" e a cantam quando te esqueces.

Aqueles que te amam não podem ser enganados pelos erros que cometes ou pelas escuras imagens que mostras aos demais.

Eles recordam tua beleza quando te sentes feio; tua totalidade quando estás quebrado; tua inocência quando te sentes culpado, e teu propósito quando estás confuso.

Texto de Tolba Phanem

Esta é a nossa mensagem de Amor para todos os nossos Clientes e Amigos. Que esse Amor inunde nossos corações nesse Natal e seja a Nossa Canção para ser lembrada portodo o ano, em todos os momentos que precisarmos. Esse é o melhor e mais eficaz remédio para todos os nossos males!



Descarte Doméstico de Medicamentos: Isso é problema?

Quase todos nós temos a nossa farmácia privada. Uma farmácia doméstica, quase sempre repleta de medicamentos que acumulamos no final de cada doença – xaropes, comprimidos, pomadas, gotas ou cápsulas. É claro que os doentes crônicos necessitam ter constantemente os remédios que permitem controlar a doença de que sofrem, mas a maioria de nós simplesmente guarda os medicamentos que sobram após um determinado consumo. E o mais provável é que alguns desses medicamentos fiquem esquecidos na nossa farmácia doméstica para além do prazo de validade. Guardar os medicamentos é um hábito que a maioria de nós partilha, mas que é potencialmente perigoso. Os mesmos medicamentos que são indicados para tratarem as nossas doenças e nos preservarem a saúde, podem ser inimigos dessa mesma saúde se lhes dermos um uso inadequado – se os tomarmos fora de prazo, em doses excessivas ou para atenuar sintomas para os quais não são os mais indicados. Crianças e idosos são as faixas mais vulneráveis a acidentes envolvendo medicamentos. Todos nós sabemos como a curiosidade infantil não tem limites e uma caixa cheia de medicamentos – de diversas cores e formatos – surge, ao olhar de uma criança, como um mundo novo a descobrir. Já os idosos, perante a multiplicidade de medicamentos acumulados e porque necessitam tomar vários simultaneamente, podem ser facilmente induzidos em erro com relação à sua correta utilização. Uma revisão periódica da nossa farmácia doméstica, separando os medicamentos fora de uso daqueles que ainda podem ser usados é de fundamental importância.

Mas, a forma de descartar esses medicamentos é igualmente importante. Verificou-se, através de pesquisas que, 82,5% da população pesquisada descartam os medicamentos vencidos, com suas respectivas embalagens, no lixo doméstico. Com base no exposto, é possível afirmar que a maior parte dos usuários de medicamentos desconhece os impactos ambientais provenientes do seu inadequado descarte e os respectivos riscos e danos à própria saúde. A constatação de falta de orientação por parte dos usuários demonstra a importância do papel de profissionais de saúde inseridos no contexto dos medicamentos, em proporcionar instruções que minimizem os aspectos negativos decorrentes dessa prática.

O que fazemos, então, com os medicamentos vencidos? Em nome da Saúde, e também do Ambiente, os medicamentos fora de uso, e até as embalagens vazias, devem, preferencialmente, serem entregues nas farmácias, a partir de onde serão encaminhados para um destino seguro. A legislação existente em nosso país obriga as farmácias a fazerem o descarte dos medicamentos manipulados ou industrializados vencidos na mão do cliente. Como também, permite ao consumidor descartar os medicamentos no lixo comum, em pias ou vasos sanitários, de onde vão para os esgotos. **Porém, nós, da Ao Farmacêutico, decidimos assumir esse compromisso com os nossos clientes e com o meio ambiente, e estamos recebendo os medicamentos que foram manipulados em nossos laboratórios e que estão com o prazo de validade vencido ou que não serão mais utilizados, para encaminhá-los a um descarte seguro, que não ofereça riscos às pessoas e nem prejudique a natureza. Aceitamos também as embalagens vazias para encaminhá-las, sempre que for possível, para a reciclagem.**

Queremos com isso, não só fazer a nossa parte, mas incentivar todas as farmácias e drogarias a tomarem a mesma atitude. Porém, quando não for possível entregar o medicamento vencido ou que não está sendo mais utilizado no local onde foi adquirido, para se fazer o descarte doméstico, os seguintes cuidados devem ser tomados a fim de evitar alguns problemas causados por ingestão indevida de medicamentos:

- despeje o conteúdo no vaso sanitário ou na pia e lave a embalagem antes de descartá-la; nunca coloque a embalagem com o seu conteúdo na lixeira.
- comprimidos e cápsulas: destaque-as, quando forem blistadas, uma a uma, diretamente na privada, dando a descarga logo em seguida;
- xaropes ou outros líquidos: despeje na pia com a torneira aberta para não grudar no encanamento;
- medicamentos em pó (como talcos): despeje direto no saco do lixo, tirando da embalagem original e espalhando o pó.