

# AUTOMEDICAÇÃO

Consumo inadequado de remédios é a principal causa de intoxicação

FANNY ZYGBAND

Que o Brasil possui um técnico de futebol em cada esquina todo mundo sabe. O que começa a ficar claro é que essa população que se considera versada em futebol é pródiga também em outras manias: ela costuma fazer diagnósticos médicos e tratamento por conta própria e cultiva ainda o hábito de receitar medicamentos para terceiros.

Não é preciso ser especialista para adivinhar os resultados: os dados do Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas (Sinitox) do Ministério da Saúde revelam que os medicamentos são a principal causa de intoxicação no País. Embora nem todas resultem de automedicação, o dado fornece uma pista e indica, segundo a estatística do Sinitox, Rosany Bochner, que ela pode estar aumentando. Entre 1993 e o ano passado, o número de casos notificados saltou de 11.405 para 22.381.

"As crianças com menos de cinco anos são as principais vítimas do problema que ocorre, em geral, por dosagem excessiva de remédio ou troca de embalagens. No primeiro caso, os pais dão para as crianças remédios ou doses que só servem para adultos. No segundo, se confundem com medicamentos que possuem embalagens e nomes semelhantes, mas efeitos diferentes", explica Rosany.

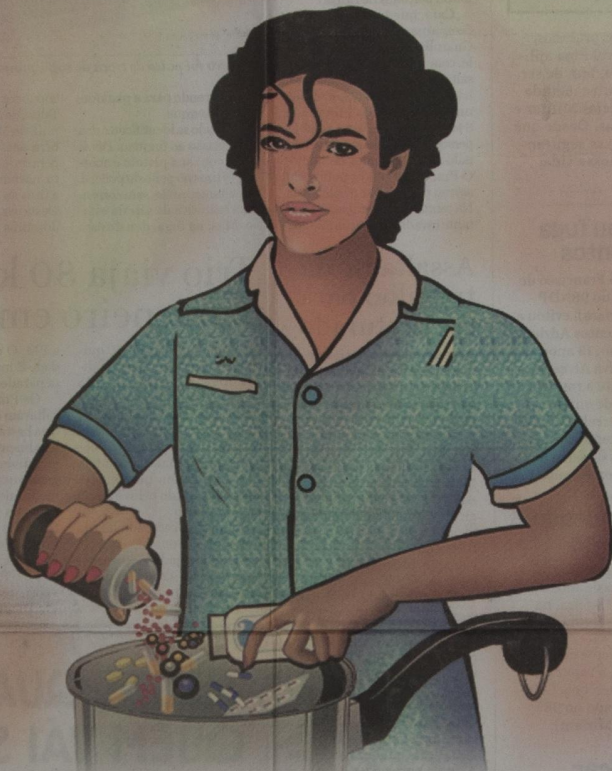
Para se ter uma idéia do problema, basta examinar a lista que se segue: Pripam (antibiótico) e Pyrram (vermífugo); Cobactrim (antibiótico) e Combtrim (vermífugo); Plasil (para náusea) e Flagil (para infecções vaginais). Mas esse não é o único inconveniente. Segundo o pediatra Anthony Wong, chefe do Centro de Assistência Toxicológica da Secretaria da Saúde do Estado de São Paulo, certos remédios possuem, na versão para adultos, embalagens semelhantes às da versão infantil. Só que o de adultos pode provocar a morte de crianças. Este é o caso do Sorine.

"Nenhum remédio é 100% seguro, nem os que são vendidos sem receita. É um equívoco achar que são inofensivos. Todo medicamento pode causar reações, que variam de acordo com a pessoa, idade, condição e até raça. Outro grande problema da automedicação é a mistura de medicamentos, que pode desencadear reações indesejadas. Um exemplo é a administração conjunta de antibiótico com diurético, que pode causar surdez", afirma o pediatra.

De acordo com o farmacêutico Jorge Juarez Teixeira, doutorando da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, em geral os brasileiros escolhem seus medicamentos por indicação de amigos, parentes e vizinhos ou utilizando, por conta própria, remédios receitados pelo médico numa situação anterior. Esse hábito, explica, se choca com as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), que considera a automedicação aceitável e até recomendável, mas estabelece regras claras para que sua prática seja mais segura:

"Para a OMS, automedicar-se é um direito que todo indivíduo possui de assumir uma parcela de responsabilidade pela própria saúde. Essa é uma forma também de aliviar e desonerar o sistema de saúde dos casos simples e de fácil resolução. Mas ela preconiza normas que geralmente são descumpridas no Brasil", afirma Teixeira.

Entre as recomendações da entidade estão a de que remédios de prescrição médica devem ser receitados apenas pelo médico; remédios sem receita não devem ser tomados por mais de 72 horas seguidas; não se deve exceder a dose indicada na embalagem e, por último, nenhum medicamento de venda livre deve ser consumido sem a orientação de um farmacêutico. Atenção: a OMS está dizendo farmacêutico, não balconista.



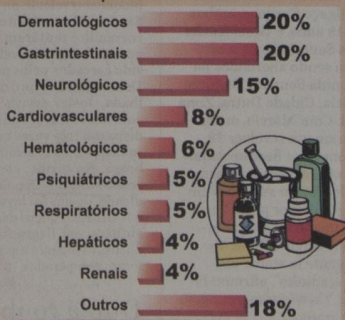
## USO SEGURO

O fato de um medicamento ser vendido livremente, sem receita médica, não significa que ele não provoque efeitos colaterais nem ofereça riscos para a saúde. Em geral, esses remédios tratam os sintomas e não a causa das doenças e muitos contêm substâncias que certos grupos de pessoas, como crianças ou gestantes, devem evitar. Veja como usá-los de maneira mais segura:

1. Leia cuidadosamente as recomendações da embalagem e siga as instruções, especialmente em relação à dosagem. As pessoas que não encontram alívio rápido no medicamento acabam tomando doses adicionais excessivas, que colocam sua saúde em risco.
2. A maioria dos rótulos adverte sobre as condições em que o medicamento deve ser evitado, grupos de pessoas para quem é contra-indicado e quando é aconselhável procurar o médico. Obedeça essas indicações.
3. Não trate uma doença aparentemente séria com remédios de venda livre.
4. Alguns medicamentos de venda livre podem alterar o efeito de outros remédios que você toma. Verifique com o farmacêutico se o remédio que você está comprando não afetará a ação do outro.

## NÚMEROS ADVERSOS

Veja os principais problemas causados por medicamentos



Fonte: Anthony Wong, do Cealox

## Reações

Todo remédio, mesmo que aparentemente inofensivo, pode provocar efeitos inesperados. Alergias e problemas gastrointestinais são os mais frequentes:

1. Alergia - A reação não depende da quantidade ingerida nem do tipo de remédio, mas da suscetibilidade individual. Podem ocorrer manchas, coceira, vermelhidão,

irritação na pele e até febre ou anemia. A forma mais severa de alergia é o choque anafilático, que afeta a respiração e pode levar à morte. Se você tem alergia a alguma substância, verifique mas bu-las dos remédios se ela está entre os ingredientes.

2. Aparelho digestório - Medicamentos tomados por via oral, tan-

to os de tarja vermelha como os de venda livre, podem afetá-lo.

● Esôfago - irritação ou refluxo

● Estômago - irritação, úlcera e dificuldade de digestão

● Intestino - diarreia ou prisão de ventre

● Fígado - crises agudas ou crônicas. Manifestam-se como cansaço, dor abdominal, náusea ou febre.

## RISCO MAIOR

Certos grupos de pessoas devem ser mais cautelosos ao se medicar, porque seus organismos processam medicamentos de maneira diferente.

● Crianças - Não medique crianças menores de dois anos sem consultar um médico. O remédio que serve aos adultos não serve para crianças. Elas digerem, estocam e eliminam os medicamentos de forma diferente, por isso as doses e os remédios devem ser específicos para essa faixa etária. Evite em especial aspirina, principalmente se a criança estiver com febre ou dor de garganta. Examine o rótulo mais de uma vez para se certificar da dosagem correta. Se a criança cuspir o remédio, não dê outra dose para repor a anterior.

● Idosos com mais de 65 anos - à medida em que envelhecemos, o metabolismo fica mais lento. Torna-se mais difícil para o fígado "quebrar" o medicamento e para os rins eliminá-lo, aumentando o risco dele se acumular no organismo e produzir reações adversas. A dosagem precisa ser sempre reajustada para evitar ou minimizar esses efeitos.

● Gestantes e lactantes - Mulheres grávidas ou amamentando devem evitar o uso de qualquer medicação, seja de prescrição médica ou venda livre. Parte dos remédios chega ao feto pela da placenta, penetra na corrente sanguínea e pode afetar o seu desenvolvimento. Se você engravidar, não suspenda abruptamente sua medicação de rotina. Converse com o médico. Da mesma forma, consulte-o antes de consumir qualquer remédio de venda livre. Alguns medicamentos também podem passar para o bebê por intermédio do leite, embora, de modo geral, a dose recebida seja pequena. O melhor, também nesse caso, é ouvir o médico.

● Portadores de doenças hepáticas e renais - Como esses órgãos são vitais no metabolismo e eliminação dos remédios, essas pessoas tendem a acumulá-los no organismo e a sofrer efeitos colaterais. Se esse for o seu caso, consulte o médico antes de tomar qualquer medicação, mesmo as mais simples.

## Perguntas úteis

Antes de usar um novo medicamento, prescrito pelo médico ou vendido sem receita, certifique-se de que sabe responder às perguntas abaixo. Se a resposta for negativa, informe-se com o seu médico ou com o farmacêutico.

1. Por que este medicamento me foi prescrito ou recomendado?

2. Para que serve?

3. Que efeito devo esperar? Como esse remédio me afetará?

4. Quando devo tomar? Em que horários? Por quanto tempo?

5. Como a medicação deve ser tomada? Com leite ou comida ou de estômago vazio?

6. Este medicamento interage com outros medicamentos, comidas ou bebidas, incluindo o álcool?

7. Existem efeitos colaterais associados com essa medicação?

Fonte: Universidade John Hopkins (EUA).

## OLHO VIVO

Se você toma dois ou mais medicamentos ao mesmo tempo, eles podem interagir um com o outro neutralizando a eficácia de um ou de todos, ou alterando o efeito desejado. O mesmo pode ocorrer com a associação entre medicamentos e álcool e até entre remédios e certas comidas. Consulte sempre o médico ou o farmacêutico antes de acrescentar um novo medicamento aos que você já toma.

## TIRE SUAS DÚVIDAS

Agora chegou a sua vez, leitor, de participar. As quartas-feiras a Seção Saúde está abrindo espaço para responder às suas dúvidas. Escreva para a Rua Major Quedinho, 28 - Caixa Postal 2434, CEP 01050-030 - São Paulo-SP, ou entre em contato pelo fax (0XX11) 235-7851 ou pelo e-mail frzygband@wac.com.br