



AUTOCUIDADO NA GÔNDOLA

OS MEDICAMENTOS ISENTOS DE PRESCRIÇÃO FACILITAM O ACESSO DO PACIENTE A
MEDICAÇÕES COM BAIXO POTENCIAL DE RISCO, MAS É PRECISO SABER A INDICAÇÃO
CORRETA PARA EVITAR POSSÍVEIS PROBLEMAS

Após sua aprovação no mercado, os Medicamentos ISENTOS de Prescrição (MIPs) facilitaram o acesso dos pacientes nas farmácias a medicações consideradas “comuns”. “Apesar de apresentarem baixo potencial de risco em situações de mau uso ou abuso, não são isentos de efeitos colaterais ou interações medicamentosas, portanto, seu uso deve ser

racional e utilizado por curto período de tempo”, comenta o otorrino do Hospital Moriah, Dr. Marcílio Togni. Acompanhe, a seguir, algumas possibilidades de tratamento.

ASSADURA

Esse problema é decorrente de inflamação cutânea causada pelo contato da pele com fezes e urina, muito fre-

quente em crianças pequenas e idosos que já apresentam incontinência ou, também, em decorrência de uma higienização inadequada.

Segundo a farmacêutica responsável pela Farmácia Universitária da Faculdade de Farmácia da Universidade de São Paulo (USP), Maria Aparecida Nicoletti, alguns exemplos de MIPs que podem ser utilizados nesses quadros são: dexapantenol (provitamina B5); óleo de fígado de bacalhau; óleo de amêndoas; retinol (vitamina A); colecalciferol (vitamina D); óxido de zinco; nistatina; cloridrato de difenidramina; calamina; e cânfora.

TOSSE

A tosse não é doença e, sim, um sintoma, que pode acometer pessoas em todas as idades e reduzir, sensivelmente, a qualidade de vida dos acometidos. “Constitui-se em sintoma de uma grande variedade de patologias, pulmonares e extrapulmonares e, por esta razão, é muito comum e é uma das maiores causas de procura por atendimento. A tosse produz um impacto social negativo, intolerância no trabalho e familiar, incontinência urinária, prejuízo do sono, absenteísmo ao trabalho e à escola, além de outras situações com o comprometimento de qualidade de vida”, explica Maria Aparecida.

Para que se tenha tratamento adequado, antes de tudo, é preciso identificar qual o tipo da tosse: seca ou produtiva. “A presença do muco ou catarro é o que diferencia uma da outra. Na tosse produtiva, elimina-se catarro e o problema está, de modo geral, associado a um processo de infecção. Já a tosse seca é um tipo associado à irritação e poder ser causada, entre outros, pelo uso de cigarro, poluição, viroses ou refluxos gastroesofágicos e outras origens”, diz.

Uma orientação importante para o tratamento de tosse é a ingestão de água, que favorece a hidratação do muco e, como consequência, a eliminação será mais rápida. “É necessário, também, avaliar a origem da tosse porque poderá estar relacionada a enfermidades diferentes, como, por exemplo, de origem alérgica e de sinusite”, orienta.

Segundo ela, entre os MIPs utilizados para o tratamento



da tosse estão: guaifenisina; guaco; ambroxol; fendizoato de cloperastina; bromidrato de dextrometorano; acetilcisteína; e cloridrato de bromexina.

DOR DE GARGANTA

É o principal sintoma das inflamações da faringe e das amígdalas, comum em diversas infecções, como gripes e resfriados, além de alergias. Desaparece em poucos dias, salvo em caso de infecção bacteriana.

“Portanto, é preciso ficar atento à causa, duração e intensidade da condição, assim como a outros possíveis sintomas, para se ter certeza de que não se trata de algo mais grave. Embora seja um sintoma comum e que costuma passar rapidamente, a dor de garganta deve ser investigada cuidadosamente quando é persistente ou recorrente, para a determinação da causa”, comenta Maria Aparecida.

Os medicamentos usados para tratar o quadro dependem da origem da infecção e da gravidade. “Quando não



há agravamento, xaropes com mel, guaco, própolis, cloridrato de benzidamina, cloridrato de difenidramina, ibuprofeno, além de gargarejos e pastilhas com antissépticos e anestésicos locais poderão aliviar os sintomas”, enumera.

HEMORROIDAS

A doença hemorroidária acontece quando as hemorroidas – que são veias do canal anal – por algum motivo ficam inflamadas e se apresentam inchadas e dolorosas. “A incidência de doença hemorroidária é difícil de ser definida, devido a muitas vezes não haver a procura ao serviço de saúde. Contudo, alguns estudos estimam números ao redor de 27%. Ocorre mais comumente na idade adulta entre os 30 aos 65 anos”, explica o cirurgião do aparelho digestivo do Hospital Moriah, Dr. Flávio Kawamoto.

Segundo ele, as suas causas são: diarreia ou obstipação crônica; necessidade de muita força ao evacuar; obesidade; tabagismo; gravidez; tosse crônica; ou dieta com pouca fibra.

“O tratamento inicial se faz com cuidados locais, como evitar limpeza com papéis abrasivos e mudanças na alimentação, com adição de fibras. O tratamento medicamentoso pode ser, inicialmente, realizado com MIPs. Para o controle da dor, analgésicos e anti-inflamatórios, como dipirona; paracetamol; Ácido Acetilsalicílico (AAS); cetroprofeno; ibuprofeno; e naproxeno. Já para controle local e redução do edema, antivaricosos, como diosmina e hesperidina. Podem-se usar, ainda, pomadas com barreira e anestésico local”, diz.

O Dr. Kawamoto alerta para o fato de que os MIPs, como toda medicação, podem apresentar reações adversas com relação à dosagem e alergias ao princípio ativo. “Interações medicamentosas podem ocorrer, principalmente, com os analgésicos e anti-inflamatórios”, comenta.

DOR DE CABEÇA

As cefaleias, ou dores de cabeça propriamente ditas, podem ser classificadas em primárias ou secundárias. “Nas

cefaleias primárias, estão a cefaleia tensional, enxaqueca, cefaleia por abuso excessivo de medicamentos (que pode estar relacionada ao abuso no uso de analgésicos comuns), entre outras. Já nas cefaleias secundárias, os sintomas podem estar correlacionados com uma outra doença, como, por exemplo: infecções bacterianas e virais (resfriados, sinusites, meningites, encefalites), fibromialgia, aneurismas, tumores cerebrais, entre outras”, esclarece o otorrinolaringologista do Hospital Moriah, Dr. Marcílio Togni.

Segundo ele, essas dores são comumente tratadas com MIPs, para alívio dos sintomas. “Sem sombra de dúvidas, os MIPs mais comuns utilizados para essa finalidade são os analgésicos, como a dipirona e o paracetamol; e anti-inflamatórios, como o ibuprofeno, naproxeno, nimesulida, entre outros. De uma maneira geral, começamos sentir seu efeito em, aproximadamente, 30 minutos após a ingestão. Quando percebemos que não foi solucionado o problema, ou que precisamos de doses excessivas para alcançar o resultado desejado, o médico deve ser consultado”, orienta.

FEBRE

Considera-se um quadro de febre quando a temperatura corporal fica acima de 37,8°C. “Ela é uma resposta biológica complexa e é um sinal de que está acontecendo algo no organismo. Existe uma variedade muito grande de agentes internos e externos que podem estar envolvidos no quadro, como infecções (principalmente as virais e bacterianas); insolação; desidratação; reação adversa a alguns medicamentos; condições inflamatórias; entre outros”, explica o Dr. Togni, acrescentando que a febre pode ser tratada com MIPs para alívio dos sintomas. “Neste caso, devemos lembrar dos antitérmicos, principalmente a dipirona e o paracetamol, que começam a fazer efeito em, aproximadamente, 30 minutos após ingeri-los. Importante ressaltar que, caso não haja melhora clínica, ou se o paciente piorar, é de extrema importância a avaliação de um médico para elucidação diagnóstica e tratamento correto”, diz.





CONGESTÃO NASAL

A obstrução nasal ocorre por diversos motivos, como resfriados, sinusites, rinites, tumores ou até mesmo por alterações anatômicas, como é o caso do desvio de septo nasal e aumento das conchas nasais.

“Os descongestionantes nasais são medicações vendidas sem necessidade de prescrição médica e me arrisco em dizer que, dentro desta categoria, são os que apresentam maior potencial de efeitos adversos. Existem os descongestionantes utilizados por via oral, geralmente comercializados como antigripal, e os de uso tópico ou gotas nasais. Estes últimos apresentam efeitos imediatos após a administração e talvez por esse motivo que seu uso indiscriminado seja tão frequente”, alerta o Dr. Togni.

Segundo ele, a nafazolina ou a oximetazolina são gotas de uso tópico que por trás desse “efeito milagroso” causam uma série de possíveis consequências, como: dependência em que muitas vezes são necessárias doses maiores e em menor intervalo de tempo para o efeito desejado, náuseas, ressecamento da mucosa nasal, dor de cabeça e até mesmo hipertensão arterial sistêmica e arritmias cardíacas.

“Portanto, pacientes com múltiplas comorbidades e, principalmente, os portadores de doenças cardíacas devem redobrar a atenção quanto ao uso dessas medicações”, diz.

ACIDEZ ESTOMACAL

As dores do estômago podem ter múltiplas causas. O estresse, determinados alimentos, alterações hormonais até mesmo do próprio estômago podem ser causa de aumento da acidez. De acordo com o coloproctologista do Hospital Albert Sabin, Dr. Alexandre Ferrari Amaral, MIPs como os inibidores das bombas de próton são comumente indicados para o tratamento da acidez estomacal. “Eles começam a agir a partir de 14 dias e têm interações com alguns anti-bióticos, imunossupressores e anticoagulantes”, adverte.

AZIA

A azia pode ter múltiplas causas. Refeições com alimentos ácidos ou gordurosos, aumento da acidez gástrica, refluxo



gastroesofágico e infecção por *H. pylori* tendem a ser as mais comuns e seu tratamento geralmente envolve mudanças de comportamento, alimentação e atividades físicas. Alguns medicamentos também podem ser usados para amenizar o quadro.

“Além dos inibidores de bomba de prótons, podem ser usadas medicações que estimulam a motilidade gástrica bloqueando os canais de dopamina no Sistema Nervoso Central (SNC) e no trato gastrointestinal. Eles tendem a agir em minutos a horas e podem interagir com outras medicações que agem no SNC”, destaca o Dr. Amaral.

PRISÃO DE VENTRE

A prisão de ventre também é uma condição multifatorial, que envolve alimentação, atividade física e bem-estar

mental. A principal causa é uma dieta pobre em fibras e baixa ingestão de água.

“O paciente pode ter a percepção de ter vontade de evacuar e não conseguir, fazer muita força ao evacuar, fezes endurecidas, entre outros. Nesses casos, é sempre importante buscar o médico para a investigação e seguimento”, comenta o Dr. Amaral.

Segundo ele, em quadros de prisão de ventre, os MIPs mais utilizados são as fibras complementares que devem ser tomadas junto com bastante água. “Essas são medicações que agem formando o bolo fecal e não têm alterações sistêmicas, então quase não existem interações medicamentosas, sendo bastante seguros. Tendem a agir dentro dos primeiros dias de uso”, esclarece.