



Uso indiscriminado de medicamentos: um problema de saúde pública

No dia 20 de janeiro o Ministério da Saúde homenageia o farmacêutico pelo seu dia. O farmacêutico contribuiu efetivamente para o acesso e a promoção do uso racional de medicamentos, portanto a função de educador pode ser atribuída a este profissional.

Diversos estudos apontam o uso indiscriminado de medicamentos pela sociedade associado à sua facilidade de obtenção. Por este motivo, esta temática vem sendo tratada como um problema de saúde pública, visto que o uso descontrolado de uma medicação pode levar desde a ineficácia desta até as causas de alergias, problemas gástricos,



intoxicações e outros inúmeros efeitos adversos.

A automedicação por conta própria ou por indicação não é incomum de se observar no ambiente de trabalho. Sintomas como febre e dores podem surgir, e trabalhar nestas condições

é desconfortável. Além disso, ambientes de trabalho estressantes podem contribuir para o desenvolvimento de estresse ocupacional e distúrbios no sono. Tais problemas, podem levar trabalhadores a consumir medicações para dormir.

Confira nesta edição

ENTREVISTA COM A FARMACÊUTICA DO NUST/CST SOBRE A MATÉRIA DE CAPA

Pág. 2

PICOLÉ DE FRUTA, É DA FRUTA MESMO? CONFIRA A AVALIAÇÃO DA EQUIPE

Pág. 3

DELICIOSA RECEITA DE UM IOGURTE DE INHAME COM MANGA E MEL

Pág. 4

ENTREVISTA: Neste contexto, a farmacêutica do Nust, Tatiane Brito, participou da entrevista desta edição, para melhor entendimento do perfil dos trabalhadores medicados no pronto atendimento.



Equipe de Nutrição: Quais são os medicamentos mais administrados no pronto atendimento?

Tatiane Brito: Os mais usados são a dipirona que é um medicamento para dor, o diclofenaco de potássio que é um anti-inflamatório e o captopril que é anti-hipertensivo.

Equipe de Nutrição: Quais são os impactos do uso indiscriminados destes medicamentos?

Tatiane Brito: O uso indiscriminado de medicamentos pode mascarar e agravar doenças. O consumo excessivo destes pode causar intoxicação; e potencializar, diminuir ou anular o efeito da substância ao longo do tempo, principalmente quando administrados com outros medicamentos, e determinados alimentos e bebidas.

Equipe de Nutrição: Qual orientação você daria para pessoas que tem o hábito de se automedicar?

Tatiane Brito: Procure um médico e/ou orientação de um farmacêutico.

Equipe de Nutrição: Qual outra informação você daria as pessoas?

Tatiane Brito: o descarte das sobras de medicamentos auxilia nas sobras e isso tem causado impacto na contaminação ambiental por resíduos químicos, devido ao descarte indevido dos medicamentos. Portanto, ao fazer o descarte destes, procure um posto de coleta, geralmente presentes em drogarias.

É importante lembrar que o poder de ação do medicamento, assim como seu efeito tóxico se relacionam com a sua interação com os alimentos, ou seja, a forma como se alimenta pouco antes ou depois da medicação pode reduzir o efeito esperado ou potencializar reações adversas. O quadro abaixo destaca as interações medicamento-alimento considerando àqueles mais administrados no Nust segundo a farmacêutica entrevistada:

interações medicamento-alimento considerando àqueles mais administrados no Nust

Medicamento	Interação
Captopril 25mg comprimido	A presença de alimento no tubo gastrointestinal reduz a absorção deste medicamento. Por isso, este deve ser tomado 1 hora antes das refeições.
Diclofenaco de potássio 50mg drágea	As drágeas não podem ser mastigadas ou partidas, devem ser ingeridas inteiras com um pouco de líquido, de preferência antes das refeições.
Dipirona 500mg comprimido	Não deve ser usado com bebidas alcóolicas.



Confira todas as edições do Boletim da Nutrição

<http://intranet.fiocruz.br>

Baixe um leitor de QR-Code em seu Smartphone e acesse um conteúdo exclusivo sobre o Circuito Saudável



SEMÁFORO DOS ALIMENTOS

Verão, sol, praia e é claro um picolé bem gelado para refrescar! Mas qual é a melhor opção? O semáforo dos alimentos está aqui para te ajudar! É importante chamar atenção para a importância do rótulo dos ingredientes desses produtos, pois muitos sorvetes e picolés são ricos em açúcares, gorduras, corantes, aromatizantes e conservantes. Mas nesta edição mostramos que é possível fazer melhores escolhas através da leitura do rótulo.

PICOLÉ DE MANGA



O produto contém apenas três ingredientes em sua formulação, sendo o primeiro a fruta e o último o açúcar. Lembre-se que a lista de ingredientes é escrita em ordem decrescente, ou seja, o primeiro a ser listado está em maior quantidade no produto e o último em menor quantidade.



O produto não apresenta conservantes, corantes, ou outro tipo de aditivo químico.



O produto apresenta uma quantidade considerável de açúcar para uma sobremesa.



Porção de 83 g (1 picolé)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD*
VALOR ENERGÉTICO	92 kCal = 385 kJ	5
CARBOIDRATOS, DOS QUAIS:	22 g	7
AÇÚCARES	22 g	**
PROTEÍNAS	0 g	0
GORDURAS TOTAIS	0g	0
GORDURAS SATURADAS	0 g	0
GORDURAS TRANS	0 g	**
FIBRA ALIMENTAR	1,3 g	5
SÓDIO	9,1 mg	0

* % VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 KCAL OU 8400 KJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODEM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.
** VD NÃO ESTABELECIDO.

INGREDIENTES: MANGA, ÁGUA E AÇÚCAR.
NÃO CONTÉM GLÚTEN.

De olho na Mídia

Em 28 de dezembro de 2018 foi publicado na página do Ministério da Saúde a versão de Bolso do Guia Alimentar para a População Brasileira. O objetivo do material é disseminar o conteúdo do Guia e além da versão de bolso, foram lançados outros materiais entre eles, vídeos, o teste “Como está sua alimentação?” e em breve será divulgado o Manual de implementação do Guia nas equipes da Atenção Básica. É esperado que este conjunto de materiais auxilie profissionais de saúde, a população e outros setores da sociedade na compreensão das recomendações para uma alimentação saudável e no conhecimento dos princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira. Você encontra o Guia de Bolso e os materiais complementares no link: http://dab.saude.gov.br/portaldab/noticias.php?conteudo=_&cod=5034&fbclid=IwAR162cK322Nic3y_Mb84oyl5MrpIg_mNS-8SpzQzhh7LZrDAO1n1uhrmX3Wg



Cantinho saudável

IOGURTE DE INHAME COM MANGA E MEL

As preparações geladas à base de frutas são uma ótima opção para os dias mais quentes do ano. Nesta edição, o Cantinho saudável traz uma receita de iogurte que lembra a consistência de um mousse. Que tal testar essa receita em casa? Então, vamos lá!

Ingredientes:

2 Inhames médios
 ½ pote de iogurte natural
 2 mangas grandes
 Mel a gosto



Modo de preparo:

Descascar o inhame e picar
 Cozinhar o inhame em água até que fique macio
 Após o cozimento, escorrer a água e reservar
 Em um liquidificador, bater o iogurte, a manga, o inhame cozido e o mel até formar um creme liso
 Distribuir em taças e decorar a gosto.
 Na foto polvilhamos chocolate 80% cacau.
 Servir gelado

Expediente

O Boletim Nutrição é uma publicação do Setor de Nutrição do Núcleo de Saúde do Trabalhador (Nust) da Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST) da Cogepe. Equipe de Nutrição: nutricionistas Wanessa Natividade, Débora Oliveira e Lórhane Meloni; estagiárias de nutrição Vivian Neves, Miriã Almeida. Editado na Assessoria de Comunicação. Caso você não queira mais receber este informativo, envie um e-mail com a palavra EXCLUIR no campo assunto.

Contato: nutricaoust@fiocruz.br. Fotos e ilustrações: internet, Ascom/Cogepe, Nutrição/CST e acervo pessoal