

O QUE FICA NA GAVETA

DESPERDÍCIO DE MEDICAMENTOS

POR MAFALDA ALMEIDA, VICTORIA BELL E ANA RITA RODRIGUES





O QUE FICA NA GAVETA

Ao longo da vida, quase todos nós já acumulámos medicamentos em casa. Quem nunca guardou um comprimido “para mais tarde”? Ou ficou com um frasco a meio “porque já se sentia melhor”? Ficam na gaveta da cozinha, no armário, numa bolsa qualquer — esquecidos, à espera de uma próxima vez que raramente chega.

Pode parecer pouco. Mas a verdade é que, juntos, esses restos somam toneladas de medicamentos desperdiçados todos os anos em Portugal. E isso tem consequências.

Para a saúde, porque há quem os volte a tomar sem orientação médica.

Para o ambiente, porque muitos acabam no lixo ou no esgoto, contaminando rios, solos e animais.

E para todos nós, porque muitos desses medicamentos foram pagos pelo Estado, com os nossos impostos - dinheiro que poderia ser usado noutros tratamentos, consultas ou apoios.

É uma questão de Saúde Pública, de sustentabilidade e de respeito pelos recursos que todos partilhamos.



UM DOS GRANDES MOTIVOS? NÃO SEGUIR O TRATAMENTO COMO FOÍ INDICADO

Uma das maiores razões para o desperdício de medicamentos é esta: as pessoas não seguem o tratamento como deviam.

Já lhe aconteceu esquecer-se de tomar um comprimido? Ou parar um tratamento porque se sentia melhor?

Não está sozinho. Em Portugal, quase metade dos idosos (45%) que tomam vários medicamentos por dia não os toma como foi recomendado pelo médico ou pelo farmacêutico.

Na maioria dos casos (33%), o motivo é simples: esquecimento.

Mas também há quem tenha medo dos efeitos secundários, ou quem não tenha quem o ajude a organizar os medicamentos. E há tratamentos que são realmente complicados: muitos comprimidos, várias vezes ao dia.

Quando isto acontece, os medicamentos ficam por tomar, passam o prazo de validade e acabam no lixo. Isto é desperdício.

Mas mais do que isso — é um risco para a saúde.

Não fazer o tratamento conforme indicado pode não tratar bem a doença, pode causar efeitos inesperados e, muitas vezes, obriga a voltar ao médico ou a mudar de tratamento.



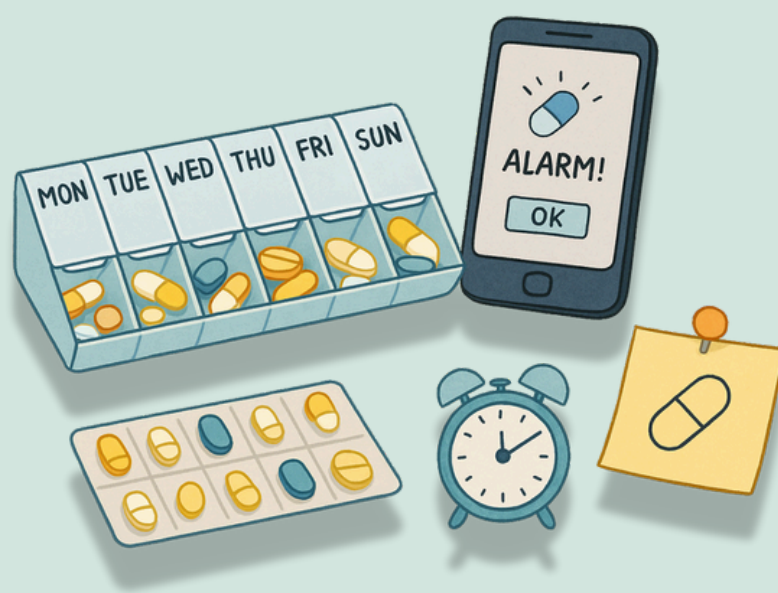
Felizmente, há formas de evitar que os medicamentos fiquem esquecidos e desperdiçados. Hoje em dia, o farmacêutico e o médico podem ser aliados importantes neste processo. Existem serviços criados especialmente para ajudar quem toma vários medicamentos ao mesmo tempo — como acontece com muitas pessoas idosas.

Um desses serviços é a revisão da medicação. Em algumas farmácias, o farmacêutico pode analisar todos os medicamentos que está a tomar e verificar se há duplicações, erros, combinações perigosas ou esquemas demasiado complicados. Se for necessário, e com o seu consentimento, o farmacêutico pode contactar o médico e sugerir alterações para simplificar o tratamento, como reduzir o número de tomas ou trocar por medicamentos combinados numa só embalagem.



Algumas farmácias oferecem também a Preparação Individualizada da Medicação (PIM). Neste serviço, os comprimidos são organizados por dia e hora, em blisters ou caixas fechadas, prontas a usar. É uma ajuda valiosa para quem tem dificuldades de memória, de visão ou simplesmente se sente confuso com tantos medicamentos.

Além disso, há pequenos truques que ajudam muito no dia a dia: usar caixas semanais para organizar as tomas, colocar alarmes no telemóvel, ou colar lembretes junto à televisão ou ao frigorífico.



ANTIBIÓTICOS: ATÉ AO FIM, SEMPRE!

Um dos medicamentos que mais costuma sobrar em casa são os antibióticos. Quantas vezes já aconteceu tomar um antibiótico, sentir-se melhor ao fim de dois ou três dias... e deixar o resto na gaveta? Pode parecer inofensivo - mas não terminar um antibiótico até ao fim é perigoso.

A regra é simples e vale para todos os antibióticos:

Tome sempre até ao fim, nos horários certos, tal como foi prescrito. Sem falhas. Sem sobras.

Quando se interrompe o tratamento antes do tempo, na próxima vez, esse antibiótico pode já não funcionar. E a infeção pode voltar - mais forte, mais difícil de tratar e a precisar de medicamentos mais agressivos ou de hospitalização.

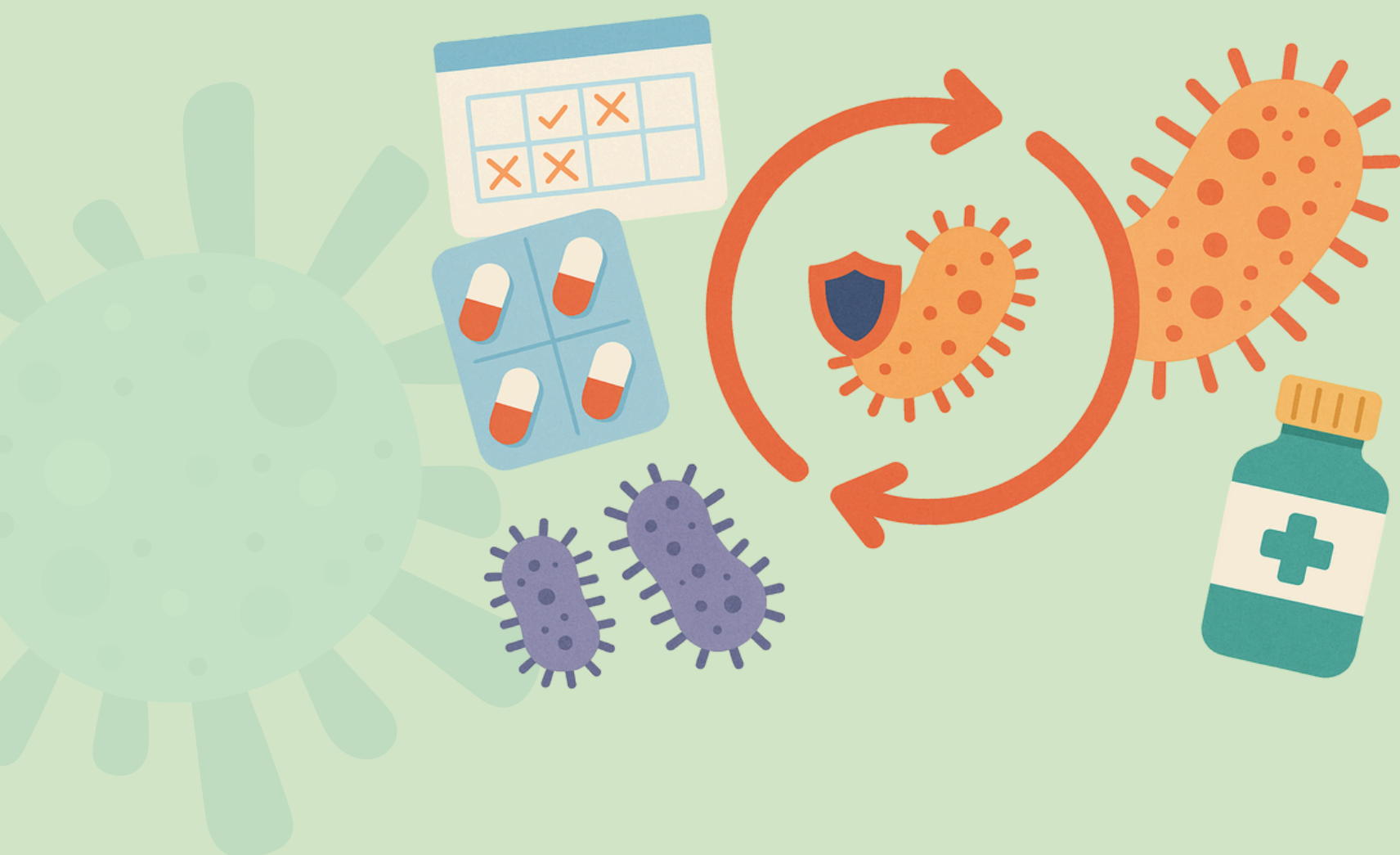
Quando tomamos um antibiótico, o objetivo é matar as bactérias que estão a causar a infeção.

Nos primeiros dias do tratamento, as bactérias começam a ser eliminadas rapidamente (e é por isso que, muitas vezes, começamos a sentir-nos melhor).

Mas algumas bactérias continuam vivas. São estas que exigem o tratamento até ao fim, porque só com o número certo de dias e de doses é que conseguimos destruí-las por completo.

Se pararmos antes do tempo, essas bactérias resistentes sobrevivem, aprendem a defender-se do antibiótico e multiplicam-se. Com o tempo, essas bactérias podem espalhar-se no corpo, passar para outras pessoas e causar infeções muito mais difíceis de tratar.

A isto chama-se **resistência aos antibióticos**. É hoje uma das maiores ameaças à Saúde Pública no mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde.



MEDICAMENTOS GUARDADOS, RISCOS ESQUECIDOS

Depois dos antibióticos tomados a meio, outro grande motivo para o desperdício são os medicamentos guardados “só por precaução” — numa caixa, gaveta ou no armário da casa de banho. Pensamos: “pode ser que um dia faça falta”.

Mas o que muitos não sabem é que isso representa um risco real. Estudos mostram que manter sobras de medicamentos em casa está diretamente ligado à automedicação: muitas pessoas acabam por tomá-los por conta própria, sem saber se são os mais indicados para a situação atual. Com o tempo, esquecemo-nos para que serviam ou em que circunstância foram receitados. E ao tomarmos algo sem orientação profissional, corremos o risco de escolher o medicamento errado, a dose errada — ou de tratar uma condição que já nem existe.

Isto pode atrasar um diagnóstico, agravar a doença e até provocar efeitos secundários graves.

Além disso, muitos desses medicamentos podem ter passado o prazo de validade. Podem já não fazer efeito ou, pior, causar reações inesperadas. E isto é ainda mais perigoso quando se vive com crianças pequenas ou com alguém mais vulnerável em casa.

Nos Estados Unidos, a automedicação com medicamentos guardados é uma das principais causas de overdose accidental. Em 2017, estimou-se que 18 milhões de pessoas fizeram uso indevido de medicamentos guardados — muitos retirados de armários de amigos ou familiares. Para se ter uma ideia, nesse ano, o número de mortes por overdose accidental foi superior ao número de mortes por acidentes de carro.



POLIMEDICAÇÃO E INTERAÇÕES: CUIDADO COM O QUE JUNTA

E se juntar medicamentos sem orientação médica já é arriscado, o perigo aumenta quando se tomam vários medicamentos ao mesmo tempo.

Muitos idosos vivem com doenças crônicas como tensão alta, diabetes, colesterol elevado, dores ou depressão — e tomam diariamente 5, 6 ou mais medicamentos diferentes. A isto chama-se polimedicação.

Nestes casos, qualquer comprimido extra pode desencadear uma reação inesperada. Os medicamentos interagem entre si: podem reforçar, anular ou até bloquear os efeitos uns dos outros. Por exemplo:

- Um anti-inflamatório pode aumentar o risco de hemorragias se estiver a tomar anticoagulantes;
- Um antibiótico pode reduzir o efeito de certos medicamentos para a hipertensão ou para a diabetes;
- Um sedativo antigo pode potenciar o efeito de calmantes e aumentar o risco de quedas.

E o mais preocupante: muitas destas interações acontecem sem dar sinais imediatos.

É por isso que nunca se deve adicionar um novo medicamento sem falar com o médico ou farmacêutico. Mesmo um medicamento aparentemente inofensivo pode ser perigoso quando misturado com outros.



UMA NOVA PRÁTICA NAS FARMÁCIAS: MENOS MEDICAMENTOS ACUMULADOS EM CASA

Se toma medicamentos para doenças crônicas, como tensão alta, diabetes ou colesterol elevado, já deve ter reparado que agora, ao ir à farmácia, pode não conseguir levantar todas as caixas da receita de uma só vez.

Isto acontece porque existe uma nova prática chamada Renovação da Terapêutica Crônica.

Agora, após avaliação médica, a sua receita pode ser válida por até 12 meses. No entanto, a farmácia apenas pode dispensar medicamentos para dois meses de tratamento de cada vez.

Por que razão esta mudança é importante?

- Evita acumular medicamentos em casa, que podem ultrapassar o prazo de validade ou já não serem adequados se houver alterações na sua medicação.
- Reduz o risco de tomar medicamentos que já não são indicados, prevenindo possíveis efeitos adversos ou interações com novos tratamentos.
- Permite que o farmacêutico monitorize a adesão ao tratamento, a efetividade e a segurança dos medicamentos ao longo do tempo.

Assim, se recentemente levantou a sua medicação e ainda está dentro do período de dois meses, a farmácia poderá informar que não é possível dispensar mais caixas até completar esse intervalo. Esta medida visa garantir que tem sempre a medicação necessária, sem excessos, promovendo um uso mais seguro dos medicamentos.



HORA DE REVER A SUA FARMÁCIA CASEIRA

Depois de tudo isto... talvez esteja na altura de espreitar a sua farmácia lá de casa. Por vezes, um simples gesto pode fazer a diferença. Rever os medicamentos guardados é um deles.

Ao chegar a casa, abra a gaveta, a caixa ou o armário. Veja o que tem guardado e retire para um saco:

- Todos os medicamentos fora de validade;
- Todos os que já não utiliza;
- Todos os que não sabe para que servem ou como tomar.

Leve-os à farmácia. Lá, serão eliminados em segurança — e deixam de ser um risco escondido.

E a partir de agora, sempre que estiver com dúvidas, fale com o farmacêutico antes de tomar um medicamento antigo. Basta explicar o que sente e o que costuma tomar — ele pode ajudá-lo a perceber se aquele medicamento ainda é o indicado ou se é melhor evitá-lo.



E QUANDO JÁ NÃO PRECISAMOS DOS MEDICAMENTOS... PARA ONDE VÃO?

Depois de separar os medicamentos que já não utiliza ou que estão fora de prazo, é importante dar-lhes o destino certo.

E esse destino é a farmácia.

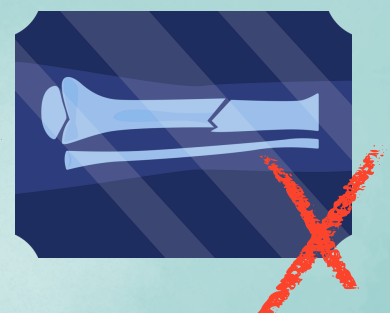
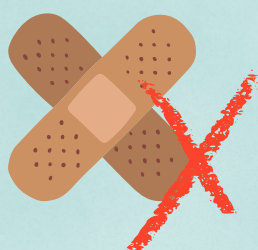
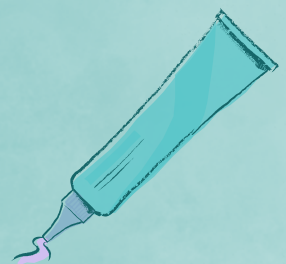
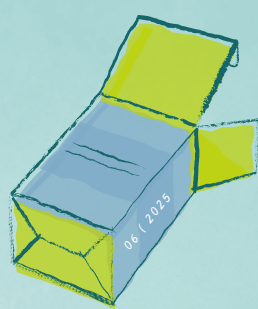
Talvez já tenha reparado que muitas farmácias têm um contentor branco com uma tampa verde. É aí que entra a Valormed - a Valormed é a entidade responsável, em Portugal, por recolher e tratar, de forma segura, os medicamentos descartados, de modo a garantir que esses resíduos não prejudicam a saúde nem o ambiente. Mas atenção: nem tudo pode ir para esse contentor.

Pode colocar no contentor da Valormed:

- Medicamentos fora de prazo ou sem uso (Ex: cápsulas, comprimidos, pomadas, cremes, ...)
- Cartonagens vazias e blisters
- Folhetos informativos
- Frascos e bisnagas
- Ampolas
- Acessórios utilizados para administração (ex: colheres, copos, seringas doseadoras, conta gotas, ...)

Não pode depositar:

- Agulhas e seringas com agulhas
- Material de penso e cirúrgico
- Termómetros
- Aparelhos elétricos e eletrónicos
- Pilhas
- Radiografias
- Produtos químicos e detergentes



E PARA ONDE VÃO OS MEDICAMENTOS QUE ENTREGA NA FARMÁCIA?

Depois de deixar os medicamentos no contentor da Valormed, o processo continua.

Primeiro, os distribuidores recolhem esses contentores das farmácias e levam-nos para armazéns próprios onde ficam guardados em segurança, até serem enviados para o centro de triagem da Valormed.

Nesse centro, tudo é separado:

- O papel para o ecoponto azul
- O vidro para o ecoponto verde
- O plástico e metal para o amarelo

Tudo o que não pode ser reciclado — como os próprios medicamentos e outras sobras — é destruído através de um processo chamado incineração. São queimados a temperaturas muito altas, num local controlado e seguro. Este processo permite eliminar substâncias perigosas e, ao mesmo tempo, aproveitar o calor da queima para produzir energia - como eletricidade.

Ou seja, mesmo aquilo que já não serve, pode ainda ser útil.



MAS AFINAL... POR QUE NÃO POSSO DEITAR OS MEDICAMENTOS NO LIXO OU NA SANÍTA?

O simples facto de um frasco com vestígios de fármaco estar no lixo pode contaminar o restante conteúdo. Quando deita um medicamento no lixo doméstico, ele vai parar a um aterro sanitário. Aí, os medicamentos podem ser ingeridos por animais como aves ou roedores, provocando intoxicações graves ou até a morte. Além disso, a chuva atravessa os resíduos e arrasta substâncias químicas para o solo. Com o tempo, essas substâncias infiltram-se até aos lençóis de água subterrâneos, podendo contaminar:

- O solo agrícola, onde se cultivam frutas e vegetais;
- A água potável, que pode chegar às torneiras das nossas casas;
- Os rios, lagos e oceanos, afetando a vida marinha e, por consequência, a cadeia alimentar — incluindo o peixe que comemos.



Quando deita medicamentos pela canalização (sanita ou lavatório), eles seguem diretamente para as estações de tratamento de águas. Mas essas estações não foram feitas para eliminar medicamentos — o seu objetivo é remover resíduos como gorduras ou lixo orgânico.

O resultado?

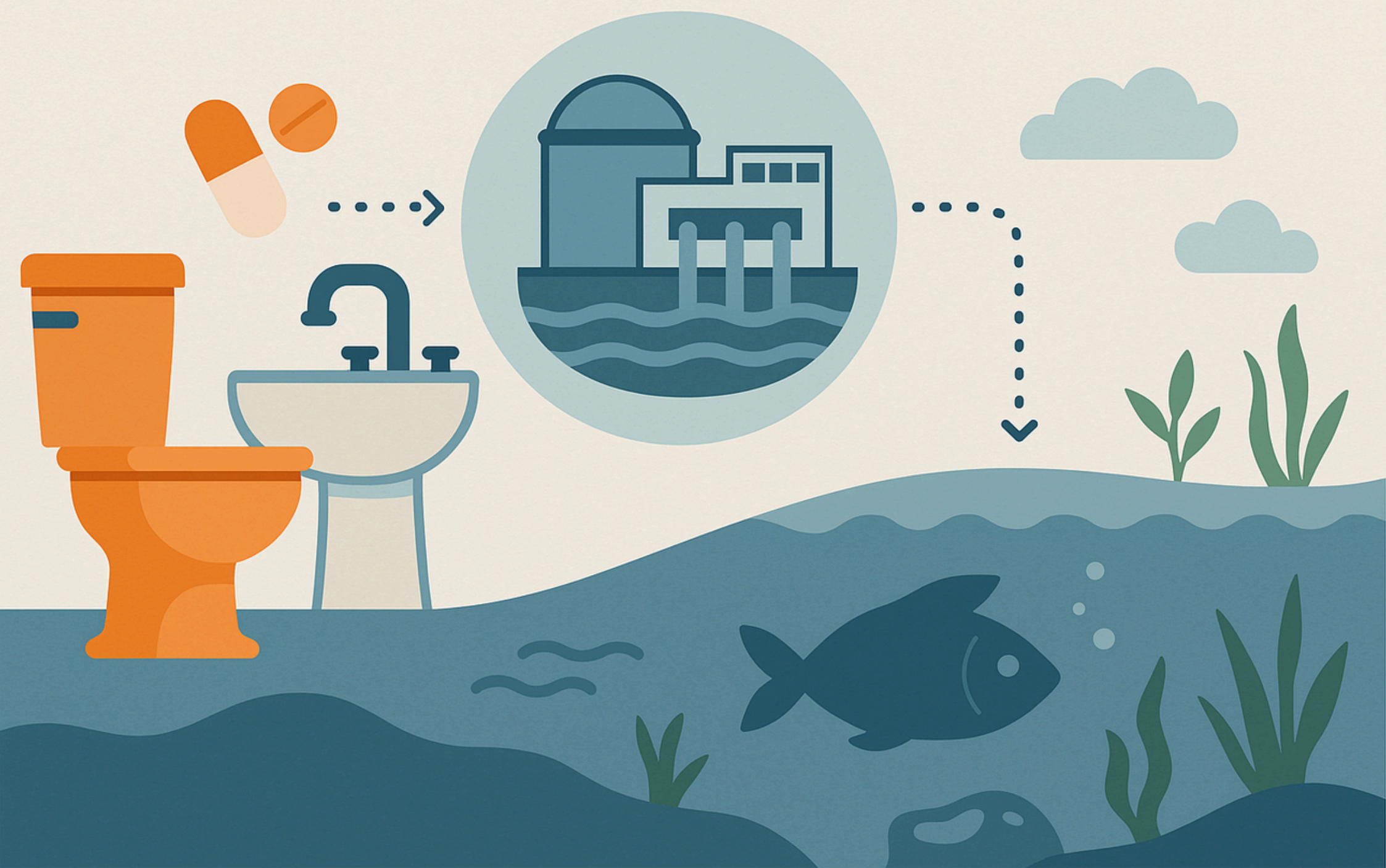
Os medicamentos passam praticamente intactos pelo sistema e acabam por ser devolvidos ao ambiente — aos rios, lagos e mares.

Hoje em dia, já foram encontrados vestígios de antibióticos, antidepressivos e hormonas em águas naturais e em peixes.

Estes resíduos têm efeitos reais:

- Provocam alterações hormonais nos peixes, como a feminização dos machos;
- Alteram o comportamento animal;
- E a descarga de antibióticos nos cursos de água favorece o aparecimento de bactérias resistentes, um dos maiores riscos de saúde pública no mundo atual.

Mesmo em pequenas quantidades, os medicamentos continuam ativos e podem causar danos duradouros ao ambiente — e a nós se entrarmos em contacto com esta água ou alimentos contaminados.



MENOS MEDICAMENTOS NA GAVETA. MAIS SAÚDE, MAIS SEGURANÇA, MAIS CONSCIÊNCIA!

Chegámos ao fim deste livro, mas o mais importante começa agora: o que vai fazer com o que aprendeu.

Falámos de como os medicamentos, quando não são usados ou eliminados corretamente, se podem transformar em perigos escondidos.

Para a saúde — com riscos de automedicação, interações perigosas ou tratamentos falhados.

Para o ambiente — contaminando rios, solos, animais e até a água que chega à nossa torneira.

E para todos nós — porque o desperdício custa vidas, custa recursos e custa dinheiro que podia ser usado onde faz falta.

Esperamos que este livro o tenha ajudado a perceber como pequenas escolhas, como tomar a medicação até ao fim, não guardar “por precaução”, ou entregar o que já não usa na farmácia, podem ter um impacto enorme.



O programa Saber +Saúde do Laboratório de Sociofarmácia e Saúde Pública da Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra pretende contribuir para a melhoria da Literacia em Saúde da população. Juntos, queremos lançar luz sobre um problema muitas vezes ignorado: o desperdício de medicamentos - uma ameaça à saúde, ao ambiente e aos recursos de todos. Ao sensibilizar para os riscos da automedicação, da acumulação e do descarte incorreto de medicamentos, o presente livro pretende reforçar a autonomia, a segurança e a capacidade de fazer escolhas mais conscientes sobre a medicação.

Menos medicamentos na gaveta. Mais saúde, mais segurança, mais consciência.

