



AUTOMEDICAÇÃO E SUA RELAÇÃO COM OS SISTEMAS CARDIOVASCULAR E RESPIRATÓRIO¹

**Marcos Jair Canabarro Rodrigues Junior², Sarah Gabriela Scholten de Oliveira³,
Jhovana Heidmann Tomm⁴, Natália de Castro Maier⁵, Lara Pelissari Bueno⁶, Cátia
Cristiane Matte Dezordi⁷, Fernanda Ferreira Goller Vasconcelos⁸**

¹ Projeto desenvolvido na disciplina de Projeto Integrador: Processo Saúde e Doença do terceiro semestre da Graduação Mais.

² Estudante do curso de graduação em Fisioterapia.

³ Estudante do curso de graduação em Biomedicina

⁴ Estudante do curso de graduação em Enfermagem

⁵ Estudante do curso de graduação em Biomedicina

⁶ Estudante do curso de graduação em Biomedicina

⁷ Professora Orientadora, Enfermeira Mestrada em Atenção Integral à Saúde

⁸ Mentora, Farmacêutica Pós-graduada

INTRODUÇÃO

Objetivo Geral

Desenvolver estratégias de orientação sobre a automedicação e proporcionar melhoria da qualidade de vida de estudantes do ensino médio de uma escola do município de Ijuí-RS.

Objetivos Específicos

- Verificar o conhecimento sobre o tema automedicação do público alvo por meio de um formulário estruturado;
- Desenvolver mídia audiovisual para elucidar sobre a prática da automedicação;
- Promover uma ação de educação em saúde para ampliar os conhecimentos sobre o impacto do uso das medicações de forma inadequada no sistema cardiovascular e respiratório por meio de um jogo educacional.

Justificativa

A automedicação é a prática de utilizar medicamentos sem prescrição médica, por conta própria, além disso, vem crescendo a cada ano entre os jovens brasileiros, segundo pesquisa do Instituto de Ciência, Tecnologia e Qualidade em parceria com o Datafolha, o

número de pessoas com 16 anos ou mais que ingerem medicamentos por conta própria chegou a 89%, em 2022 (ICTQ; DATAFOLHA, 2022), o principal causador desse aumento foi a globalização do acesso à informação pela internet.

Há uma discussão em torno do limite aceitável de automedicação, uma vez que ela contribui para diminuição da superlotação dos serviços de saúde. “Afinal, dos 160 milhões de brasileiros, 120 não têm convênios para assistência à saúde.”(REV. ASSOC. MED. BRAS., 2001, p. 1).

Segundo Silva, *et al.* (2006 *apud* DAL PIZZOL *et al.*, 2008, p. 1) o medicamento não é apenas um produto aceito e utilizado mundialmente, como também um dos mais importantes recursos terapêuticos da medicina moderna. Contudo, também pode ser utilizado como uma droga de abuso, causando tantos males, quanto aqueles causados por substâncias psicoativas sendo utilizadas de forma lícita ou ilícita, causando dependência, síndrome de abstinência e distúrbios comportamentais.

Conforme o Projeto de Lei 1108/21, inclui, entre os objetivos do Sistema Único de Saúde (SUS), o desenvolvimento de campanhas permanentes de conscientização contra a automedicação, com intuito de informar e conscientizar a população dos riscos desse hábito, especialmente quanto ao uso inadequado de antibióticos. (MACHADO, 2021) Sabendo não haver como acabar com a automedicação completamente e que essa prática poderia causar o esgotamento dos recursos de saúde, ponderamos expandir informações sobre o autocuidado em relação a alguns medicamentos com efeitos colaterais relacionados ao sistema cardiovascular e respiratório.

Sendo assim, nosso estudo será orientado pela seguinte questão de pesquisa: “Quais estratégias podem ser utilizadas para ampliar o conhecimento dos estudantes a respeito da automedicação, seus potenciais riscos caso realizada inadequadamente, evitando efeitos colaterais e doenças no sistema cardiovascular e respiratório a longo prazo?”

Referencial teórico

1. O que é automedicação?

A automedicação é definida como a seleção e o uso de medicamentos sem prescrição ou supervisão de um médico, ou dentista. (ARRAIS, *et al.*, 2016, p. 2). É a utilização de medicamentos por conta própria, que podem ser comprados e usados de forma autônoma.

Também é considerado automedicação quando há respaldo dado pela opinião médica ou de outro profissional da saúde, porém o paciente utiliza incorretamente, não seguindo a prescrição. A opção de levar um medicamento da palma da mão ao estômago é exclusiva do paciente, portanto a responsabilidade de fazê-lo, realizando o tratamento no tempo determinado e corretamente ou não, depende, essencialmente, do indivíduo. (A AUTOMEDICAÇÃO..., 2001, p. 1).

2. Por que a automedicação é tão comum?

Em alguns países, como no Brasil, o sistema de saúde é sobrecarregado, não conseguindo atender a grande demanda de pacientes. Considerando o cenário atual desse sistema e o grande tempo de espera para o atendimento, a ida à farmácia representa a primeira opção procurada para resolver um problema de saúde, assim como a falta de tempo para realizar uma consulta médica, sendo que a maioria dos medicamentos consumidos de uso mais simples e comum estão disponíveis em farmácias, e são vendidos sem receita médica ou por indicação de familiares e amigos para a população. O fácil acesso a adquirir medicamentos sem indicação e prescrição, não deve ser motivo para o indivíduo fazer uso indevido, nem mesmo por serem sintomas considerados simples, ou seja, usá-lo por conta própria, na dose que lhe convém e na hora que achar conveniente. (A AUTOMEDICAÇÃO..., 2001, p. 1). Segundo uma pesquisa do Datafolha, 77% dos brasileiros se automedicam, sendo que 47% fazem isso pelo menos uma vez por mês e 25% têm o costume de se automedicar todos os dias ou pelo menos uma vez na semana. (Unimed Campinas, 2021).

3. Quais os medicamentos mais utilizados?

A distribuição dos medicamentos por grupo terapêutico, os mais frequentes foram: os analgésicos (33,4%; IC95% 31,4–35,4), seguidos dos relaxantes musculares e anti-inflamatórios ou anti reumáticos, perfazendo 58,9% dos medicamentos consumidos. Os fármacos mais consumidos por automedicação foram: dipirona, associação em dose fixa cafeína-orfenadrina-dipirona e paracetamol. A maioria dos medicamentos foram classificados como isentos de prescrição (65,5%), seguidos dos de venda sob prescrição médica (24,4%) e os de controle especial (0,5%). Entre

os 12 fármacos mais utilizados na prática da automedicação, 48,5% eram medicamentos isentos de prescrição. (ARRAIS, et al., 2016, p. 6).

4. Perigos da automedicação

Para o povo brasileiro, é muito comum ter uma “pequena farmácia” em casa. Dados do Instituto de Ciência, Tecnologia e Qualidade (ICTQ) indicam que, no Brasil, 79% das pessoas com mais de 16 anos admitem tomar medicamentos sem prescrição médica ou farmacêutica. De acordo com dados encontrados em um boletim sobre a automedicação da Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde (2012), essa prática de acumular remédios em casa pode causar problemas graves como: confusão entre medicamentos, ingestão de substâncias após vencimento, ineficácia no tratamento causada pelo mau armazenamento do remédio, ingestão acidental por crianças.

Não ingira nenhum medicamento sem o conhecimento do seu médico. O ideal é realizar uma consulta com um profissional da saúde, que considerará características do seu metabolismo e poderá diagnosticar seus sintomas.

Muitos detalhes fazem com que a automedicação seja um risco, todo remédio possui efeitos colaterais e, quando ingerido incorretamente, pode causar mais malefícios que benefícios ao organismo. (Pfizer, 2020). Entre os principais problemas gerados pela automedicação estão:

4.1 Reações alérgicas

Ingerir medicamentos de forma autônoma, que não foram prescritos por um profissional de saúde, pode causar reações não esperadas no organismo. (Unimed Campinas, 2021). Medicamentos são compostos por diferentes princípios ativos, então existem combinações de substâncias e interações medicamentosas e com outros produtos. Tudo isso pode desencadear reações alérgicas, dos mais sutis às severas. (Pfizer, 2020).

4.2 Dependência

Algumas substâncias proporcionam mais chances de vício quando tomadas em doses incorretas e por tempo além do indicado por um médico. (Pfizer, 2020). Esse fenômeno decorre de administração repetida ou prolongada de alguns medicamentos, de modo que o corpo se adapta à presença contínua da droga. (Trebien, 2011).

Considerando os riscos apontados, é importante salientar que a automedicação pode levar a sérios problemas de saúde. O uso indevido de medicamentos pode desencadear uma série de complicações, como dependência, síndrome de abstinência e desenvolvimento de tolerância. (Trebien, 2011)

4.3 Intoxicação

O risco mais grave relacionado a prática da automedicação é, sem sombra de dúvidas, a intoxicação. Segundo o Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas (2021), cerca de 30 mil casos de internação por intoxicação são registrados anualmente no Brasil. É importante destacar que existem diferentes concentrações de princípio ativo dos medicamentos, e cada pessoa precisa de uma quantidade diferente de acordo com suas características, assim como cada problema é tratado de uma forma diferente com o mesmo remédio. Um dos perigos da automedicação é não considerar esses fatores, o que pode provocar intoxicação.

Além disso, a interação com outros medicamentos e o modo como essas substâncias são armazenadas também merecem atenção, pois são elementos que podem comprometer a eficácia do tratamento e alterar a estrutura dos medicamentos. O uso inadequado de doses de remédios pode levar desde a ineficácia do tratamento até a overdose da substância no organismo, que leva à intoxicação. (Unimed Campinas, 2021). Os analgésicos, antitérmicos e anti-inflamatórios estão entre os medicamentos mais utilizados e que mais provocam intoxicação. (Copass Saúde, 2021).

É importante ressaltar que a automedicação pode ter consequências graves, como as mortes por envenenamento, que, segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020), correspondem a 18% dos casos no Brasil. Além disso, 23% dos casos de intoxicação infantil estão ligados à ingestão acidental de medicamentos armazenados de forma incorreta em casa.

4.4 Efeitos colaterais

O uso inadequado dos remédios inevitavelmente leva à ocorrência de efeitos colaterais intensos, uma vez que a pessoa não conhece ao certo as necessidades de seu organismo. (Unimed Campinas, 2021). Esse hábito faz com que o indivíduo corra o risco de um

medicamento ingerido reagir em contato com outro que a pessoa usa de forma contínua. Neste caso, um pode anular ou potencializar os efeitos do outro. (Pfizer, 2020).

Um exemplo de tal situação é o uso concomitante de barbitúricos (anticonvulsivantes) e anticoncepcionais hormonais orais. Os anticonvulsivantes promovem uma indução enzimática no fígado, de modo que o metabolismo hepático do contraceptivo torna-se mais rápido, diminuindo o seu efeito. (Trebien, 2011).

A associação do uso de benzodiazepínico (ansiolítico e relaxante muscular) ao analgésico opioide pode gerar o exemplo do aumento do efeito do medicamento, já que existe a potencialização da depressão no sistema nervoso central.

Existe até mesmo interação entre medicamentos e alimentos ou bebidas alcoólicas. Um exemplo é o leite, que pode diminuir a absorção de alguns tipos de antibióticos, reduzindo o efeito antimicrobiano. O álcool quando consumido em conjunto de medicamentos depressores do sistema nervoso central (anestésicos, ansiolíticos) pode potencializar esse efeito, podendo levar a uma depressão tão grande capaz de causar uma parada cardiorrespiratória, a qual pode ser fatal. (Trebien, 2011).

Os medicamentos, mesmo aqueles considerados inofensivos, podem causar reações que variam de pessoa para pessoa conforme a sua sensibilidade, de acordo com suas condições orgânicas e a possível ingestão de outras substâncias. (Unimed Campinas, 2021). Por isso a importância da consulta com médicos prévia ao consumo de fármacos.

4.5 Atraso no diagnóstico e agravamento do quadro

É muito comum a procura por um remédio que ajude a controlar um sintoma incômodo. Esquecendo, por vezes, que o sintoma é um sinal do organismo para avisar que algo está errado. O apelo imediato para a automedicação mascara o verdadeiro problema, atrasando ainda mais o diagnóstico ao apresentar a falsa noção de que tudo está bem, podendo agravar a doença original. (Pfizer, 2020). Esse atraso pode dificultar o tratamento e comprometer ainda mais a saúde. (Unimed Campinas, 2021).

5. Ações dos medicamentos no organismo (cardiovascular e respiratório)

Alguns medicamentos podem causar danos específicos em órgãos importantes, como rins, fígado, coração e pulmão. (Unimed Campinas, 2021). Isso ocorre devido à toxicidade

dessas substâncias, que se acumulam no organismo em doses excessivas e/ou por tempo prolongado.

De acordo com uma pesquisa realizada na Dinamarca, o funcionamento cardiovascular associado ao uso das medicações anti-inflamatórias é de grande preocupação na prática médica. As primeiras pesquisas de associação dos AINES (anti-inflamatórios não esteroidais) com complicações cardiovasculares foram com os inibidores seletivos da Cox-2. Foi realizada uma pesquisa abordando 1.028.427 pessoas saudáveis, com a média de idade de 39 anos, com o objetivo de avaliar o risco cardiovascular associado ao uso de AINES, entre os resultados encontrados estão a morte cardiovascular e o acidente vascular cerebral (AVC). Foram contabilizadas 56.305 mortes, das quais 2.204 ocorreram com pacientes em uso de AINES. No estudo também foram avaliados os tipos de AINES e as doses em relação aos desfechos.

A primeira análise foi entre pacientes que usam AINES como controles de si (“case-crossover”). Medicamentos muito usados no dia a dia como ibuprofeno e diclofenaco foram associados com aumento significativo de acidente vascular cerebral (AVC), morte coronariana e infarto agudo do miocárdio (IAM), sendo que os desfechos se correlacionaram com a dose. As diretrizes brasileiras de hipertensão arterial e insuficiência cardíaca enfatizam o efeito danoso dos AINES sobre o controle da pressão arterial e piora da insuficiência cardíaca, sendo assim para analgesia, principalmente entre cardiopatas, é indicado drogas sem ação anti inflamatória como o paracetamol. (MORAES; ROSA, 2010).

Ainda, nos piores casos, o uso indiscriminado de um remédio pode facilitar o aumento da resistência dos microrganismos àquela substância, fazendo com que o tratamento seja ainda mais complexo e demorado. (Unimed Campinas, 2021). No caso dos antibióticos, por exemplo, pode prejudicar a eficácia de tratamentos em infecções futuras. (Copass Saúde, 2021).

Na verdade, toda infecção de vias áreas superiores (gripe ou resfriado) podem se complicar com uma doença bacteriana de vias aéreas superiores (ex: sinusite, otite) ou de vias aéreas inferiores (ex: pneumonia). Esta última pode ser bacteriana ou viral. A resistência bacteriana a antibióticos nos processos infecciosos é um fato crescente nos últimos anos, especialmente devido ao seu uso inapropriado. Ao longo dos anos vem se tornando um grave problema de saúde pública devido ao prolongamento do tempo de internação, elevação dos custos de tratamento e aumento da mortalidade relacionada às doenças infecciosas. Quase a

metade das prescrições de antibióticos em unidades de pronto atendimento é destinada ao tratamento de alguma infecção de vias aéreas superiores, especialmente rinossinusites, otite média aguda supurada e faringotonsilites agudas, sendo que uma significativa parcela dessas prescrições é inapropriada. (PILTCHER, 2018).

Os riscos associados à automedicação podem ser graves e duradouros, afetando não só a saúde física, mas também a saúde mental e emocional das pessoas. É sempre importante buscar ajuda médica especializada e não negligenciar os efeitos colaterais ou reações adversas ao uso de medicamentos.

6. Relação da automedicação com o público adolescente e da internet

A automedicação entre os adolescentes vem crescendo a cada ano, e se inicia principalmente através da utilização de anticoncepcionais e anabolizantes para a perda de peso, que estão relacionados a busca do corpo perfeito, cobrada pela sociedade atual. Em 2012 foram notificados 2.243 casos de intoxicação por medicamento entre pré-adolescentes (10 a 14 anos) e adolescentes (15-19 anos), o que corresponde a 15,7% do total de casos na região Sudeste do Brasil. Além disso, foram registrados em 2012 39 óbitos de intoxicação por medicamento na região Sudeste, sendo sete (18%) desses entre pré-adolescentes e adolescentes. (MATOS et al., 2018). Um dos fatores que contribuíram com esse aumento foi a globalização do acesso à informação pela internet. A abundância de informação encontrada em sites e grupos de discussão, é a principal responsável pela promoção da automedicação na internet. (SOUZA; MARINHO; GUILAM, 2008).

7. Políticas Públicas

Na rede pública (SUS) para obter medicamentos é necessário apresentar receita médica, podendo ser de convênio particular, onde os fármacos distribuídos pelo SUS estão listados dentro da Relação Nacional de Medicamentos Essenciais (RENAME).

Já as farmácias e drogarias realizam o fracionamento de medicamentos de acordo com as Boas Práticas para Fracionamento instituídas pela RDC nº 80, de 11 de maio de 2006. Fracionar medicamentos é importante para o uso racional e o não armazenamento de sobras,

reduzindo o uso sem prescrição médica e diminuindo o número de efeitos adversos e intoxicações. Além disso, amplia o acesso da população a quantidade exata prescrita. (ANVISA, 2020). Portanto, a automedicação correta é necessária para contribuir na redução da superlotação dos serviços de saúde.

8. Associação do nível de atividade física habitual e consumo de medicamentos em usuários do SUS (forma de prevenção)

Os hábitos de vida são considerados fundamentais e determinantes para o estado de saúde, especialmente quando referente aos comportamentos individuais (alimentação, controle de estresse, comportamento preventivo e atividade física). Concernente ao último comportamento, a Organização Mundial da Saúde (OMS) demonstra que a inatividade física está entre as 4 principais causas de mortalidade no mundo e um dos grandes problemas de saúde pública. (LAGO et al., 2016).

Um escasso nível de atividade física pré-dispõe o indivíduo ao adoecimento, consumo elevado de medicamentos, hipertensão arterial, infarto agudo do miocárdio, diabetes do tipo II, câncer de cólon, câncer de mama e osteoporose, correspondem a grande parcela dos óbitos e internações nos últimos anos. No Brasil, as despesas com medicamentos da atenção básica tiveram um aumento de 75% e com medicamentos dos programas estratégicos 124%. (LAGO et al., 2016).

Parte significativa da população busca tratamento farmacológico para o controle de doenças, no entanto, o uso abusivo, insuficiente ou inadequado não beneficia a população e desperdiça recursos públicos. Gastos possivelmente evitados com a utilização de programas de incentivo à atividade física, os quais são necessários para prevenção, controle de doenças e recuperação. Visto que o exercício físico recorrente tem evidenciado ser uma maneira não medicamentosa muito eficaz para combater várias doenças, majoritariamente em relação às doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), juntamente com a evolução da habilidade motora, desenvolvimento psicológico e níveis de relação social. (GIRALDO et al., 2013).

Tendo esses fatos em vista, o potencial econômico da atividade física no Sistema Único de Saúde (SUS) pode variar entre 12% para a utilização de medicamentos e 50% para hospitalizações por DCNTs sendo estimado em R\$2,2 milhões que poderiam ser investidos em outros setores de serviço de saúde pública. (GIRALDO et al., 2013).

METODOLOGIA

O presente Projeto Integrador é parte essencial da formação dos estudantes de alguns cursos da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ), tais como de Biomedicina, Enfermagem e Fisioterapia. Estabelece-se como pesquisa bibliográfica, que, de acordo com Knechtel (2014), consiste na leitura de estudos já realizados, em livros, revistas, jornais e meios eletrônicos. Também se identifica como pesquisa qualitativa descritiva de relato de experiência e pesquisa de campo. O trabalho possuiu como demandante a Associação de Bairros de Ijuí, principalmente o bairro São José que indicou como local de ação a Escola Técnica Estadual 25 de Julho. A escola funciona nos três turnos e conta com aproximadamente 1700 estudantes. Nos foi designado como sujeitos 23 estudantes do 3º ano do ensino médio, com idades entre 16 e 19 anos.

Realizamos uma visita presencial à escola para conhecer o público alvo que orientou a criação de um formulário on-line elaborado no Google formulários para análise dos acontecimentos daquele contexto. Após a aplicação do formulário foi desenvolvida a pesquisa do referencial teórico que serviu de base para o material educativo que foi posteriormente devolvido aos alunos. Os materiais desenvolvidos foram um vídeo e um jogo de tabuleiro com cartas de perguntas sobre o tema “Automedicação e a sua relação com os sistemas cardiovascular e respiratório”. Esses objetos educativos foram aplicados em uma segunda visita à escola e, após a dinâmica, também foi proposto um último formulário como forma de avaliação para os envolvidos na ação.

DESENVOLVIMENTO

Para o desenvolvimento do projeto, inicialmente, foram realizadas pesquisas bibliográficas em plataformas digitais como SciELO, Google Acadêmico e Ministério da Saúde. Esse primeiro contato com os artigos científicos, produziu entendimentos sobre o que é a automedicação, quais os medicamentos mais utilizados e as políticas públicas desenvolvidas pelo SUS para conscientizar a população.

Posteriormente, foi realizado uma visita presencial à Escola Técnica Estadual 25 de Julho no dia 28 de março no turno da noite, onde conhecemos a turma de 3º ano que foi designada como público alvo do nosso projeto, após conhecer os alunos desenvolvemos um

formulário no Google formulários, contendo 8 questões de múltipla escolha e 1 questão descritiva para analisar o contexto da automedicação na turma, quais fatores poderiam estar ocasionando esta prática, a presença de doenças crônicas no histórico familiar, os hábitos relacionados ao uso de antibióticos, descongestionantes nasais e chás e, também, para coletar os principais medicamentos utilizados pelos alunos e suas principais dúvidas em relação ao assunto.

Em propriedade das informações foi realizada uma pesquisa alinhada com as respostas obtidas com o intuito de proporcionar melhor compreensão dos alunos da turma do 3º ano do Ensino Médio acerca do tema Automedicação. Após foi produzido material educativo que, consistiu em um vídeo ilustrativo com a temática “Automedicação e a sua relação com os sistemas cardiovascular e respiratório”, onde abordamos os conteúdos do módulo desse semestre voltados às principais dúvidas e respostas do primeiro formulário que realizamos, e também, o desenvolvimento de um jogo de tabuleiro e cartas, onde as casas no tabuleiro eram numéricas, de perguntas e de lidando com medicamentos, e as cartas eram de perguntas, que continham perguntas de múltipla escolha sobre os tópicos abordados no vídeo; de lidando com medicamentos, que instigavam os alunos a compartilharem um relato ou comentário acerca do conteúdo descrito na carta e; de bomba, onde existia a indicação de voltar ou de avançar casas. O jogo teve como objetivo fixar os conteúdos do vídeo e assim, conscientizar os alunos sobre os riscos da automedicação.

A segunda visita à escola ocorreu dia 30 de maio no turno da noite onde foi desenvolvida a ação com os materiais educativos, que incluiu a apresentação do vídeo e, em seguida, a aplicação do jogo, que se iniciou com o tabuleiro projetado no quadro, seguindo da separação da turma em 3 grupos, definição da cor dos peões de cada grupo, jogando o dado para descobrir qual iria começar e a definição, entre os participantes do nosso grupo, de três que ficaram responsáveis por serem os juizes do jogo, sendo o 1º e o 3º juiz para ler as cartas e o 2º juiz para contar o tempo com a ampulheta, os outros membros do grupo ficaram responsáveis por mover os peões no tabuleiro projetado no quadro cada vez que os alunos jogavam o dado. Com essas questões definidas, se iniciou a partida e os grupos foram jogando o dado. Parando nas casas numéricas, não era necessária nenhuma ação; parando nas casas de perguntas, o 1º juiz ia até os participantes que escolhiam entre as cartas viradas, e depois lia para eles, o 2º juiz iniciava o tempo de 1 minuto na ampulheta para o grupo pensar, acertando

a questão dentro do tempo de 1 minuto ou ao final dele quando questionados pelo 1º juiz, o grupo permanecia na casa que tinham andado, caso errasse a pergunta ou não respondessem dentro do tempo permitido, voltavam as casas que tinham andado naquela rodada; parando na casa de lidando com medicamentos, o 3º juiz ia até os participantes que escolhiam entre as cartas viradas, e depois lia para eles, o 2º juiz iniciava o tempo de 1 minuto na ampulheta para o grupo debater sobre o comentário ou experiência descrito na carta e depois um participante do grupo explanava sua opinião acerca do que foi debatido, esse mesmo participante ainda deveria pegar uma carta de bomba e cumprir a indicação descrita na carta. O jogo seguiu com essas indicações e ganhou o grupo que cruzou a linha de chegada primeiro.

Nesse mesmo dia da ação educativa, também aplicamos um segundo formulário contendo 5 questões de múltipla escolha e 1 questão descritiva para coletar as opiniões dos alunos sobre o material constituído aplicado durante essa 2ª visita à escola.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este projeto tratou de questões relacionadas à Automedicação, com o objetivo geral de desenvolver estratégias de orientação sobre a automedicação e proporcionar melhoria da qualidade de vida dos estudantes do 3º ano do ensino médio de uma escola do município de Ijuí-RS, que foi alcançado com o desenvolvimento de um material educativo em forma de vídeo, visto que esse trabalho é de suma importância para a comunidade escolar, porque teve o intuito de orientar os estudantes da Escola Técnica Estadual 25 de Julho sobre o que é a automedicação, quais os medicamentos mais utilizados e as políticas públicas desenvolvidas pelo SUS para conscientizar a população. Com a pesquisa sendo norteadas pela seguinte questão problema: "Quais estratégias podem ser utilizadas para ampliar o conhecimento dos estudantes a respeito da automedicação, seus potenciais riscos caso realizada inadequadamente, evitando efeitos colaterais e doenças no sistema cardiovascular e respiratório a longo prazo?".

Os objetivos específicos foram verificar o conhecimento sobre o tema automedicação do público alvo por meio de um formulário estruturado; desenvolver mídia audiovisual para elucidar sobre a prática da automedicação e; promover uma ação de educação em saúde para ampliar os conhecimentos sobre o impacto do uso das medicações de forma inadequada no

sistema cardiovascular e respiratório por meio de um jogo educacional. Os objetivos pensados previamente foram alcançados ao longo do crescimento do projeto, sofrendo poucas alterações. Conhecemos nosso público alvo por meio de uma visita de campo e de formulário estruturado, onde conseguimos obter maiores informações sobre a turma que trabalhamos e possíveis dúvidas dos alunos relacionadas à automedicação.

Já em relação à ação de educação, desenvolvemos nosso material educativo em forma de mídia audiovisual baseado no referencial teórico pesquisado e aplicamos um jogo de tabuleiro com casas de perguntas e respostas, que também foi desenvolvido por nós, em uma segunda visita à escola. Instruímos os alunos das regras do jogo ao final do vídeo educativo. Após a realização da ação, aplicamos um questionário estruturado com 5 perguntas objetivas e 1 descritiva, com a intenção de avaliar a experiência dos discentes. Obtivemos 13 respostas e as duas primeiras perguntas eram relacionadas a idade e gênero, contando com 8 alunos com 18 anos e 5 com 17 anos e sendo 8 do sexo feminino e 5 do sexo masculino. Alcançamos total aceitação dos participantes da avaliação quanto a metodologia utilizada para proporcionar uma aula diferente da habitual, todos foram favoráveis às aulas com utilização de jogos para fixação do conteúdo apreendido. A grande maioria dos respondentes marcou que aprendeu sobre o tema “Automedicação e a relação com os sistemas cardiovascular e respiratório” com a ação, apenas um marcou que ainda gostaria que tivéssemos aprofundado mais o tema. Em relação à mudança de hábitos e repensar sobre a prática da automedicação após a explanação das reações dos medicamentos no nosso organismo, boa parte (9 de 12) dos alunos marcou que sim, conseguirá mudar e os outros 4 alunos marcaram que irão tentar diminuir o consumo quando não for necessário e em consultar um profissional sempre que for possível. A última pergunta era dissertativa e não obrigatória, então recebemos 6 feedbacks, sendo 5 deles totalmente positivos e 1 com uma opinião construtiva para termos um conhecimento mais aprofundado sobre os medicamentos e procurarmos a ajuda dos profissionais na área.

Os métodos utilizados nos proporcionaram a cumprir nossos objetivos específicos propostos no início do desenvolvimento do trabalho. Através da realização dos formulários e da aplicação do jogo foi possível conhecer e interagir com os alunos, estimular a competitividade e conseqüentemente o interesse em aprender sobre o tema proposto. A ação em educação teve grande aceitação e troca de experiências, atingindo a intenção proposta pela

dinâmica. Por fim, acreditamos que o trabalho foi de grande importância para o aperfeiçoamento acadêmico do grupo e teve papel relevante em nosso público alvo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANVISA. Uso racional de medicamentos: um alerta à população. Ministério da Saúde, 2020. Disponível em:

[ANVISA. Fracionamento de medicamentos. Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/medicamentos/fracionamento>. Acesso em: 25 abr. 2023](http://antigo.anvisa.gov.br/resultado-de-busca?p_p_id=101&p_p_lifecycle=0&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&_101_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_assetEntryId=5870873&_101_type=content&_101_groupId=219201&_101_urlTitle=uso-razional-de-medicamentos-um-alerta-a-populacao&inheritRedirect=true#:~:text=A%20t%C3%A3o%20falada%20automedica%C3%A7%C3%A3o%20ou,o%20caso%20deve%20ser%20evitada. Acesso em: 03 abr. 2023.</p></div><div data-bbox=)

ARRAIS, Paulo Sérgio Dourado et al. Prevalência da automedicação no Brasil e fatores associados. *Revista de Saúde Pública*, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/PNCVwVMbZYwHvKN9b4ZxRh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 abr. 2023

BVS. Automedicação. Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/255_automedicacao.html. Acesso em: 04 abr. 2023.

DAL PIZZOL, T. S. et al. Uso não-médico de medicamentos psicoativos entre escolares do ensino fundamental e médio no sul do Brasil. vol. 22, n. 1. Rio de Janeiro: *Cad. de Saúde Pública*, 2006. Disponível em: <https://rcfba.fcfar.unesp.br/index.php/ojs/article/view/461/459>. Acesso em: 04 abr. 2023.

GIRALDO, Andrea Elisa Donovan et al. Influência de um programa de exercícios físicos no uso de serviços de saúde na Atenção Básica de Saúde do município de Rio Claro, SP. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, p. 186-196, 2013. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/114390/mod_resource/content/1/Programa%20de%20exerc%C3%ADcio%20-%20Rio%20Claro%202013.pdf. Acesso em: 11 abr. 2023.

ICTQ; DATAFOLHA. Aumenta número de brasileiros que se automedicam e buscam informações sobre remédios na internet. 1 ed. Rio de Janeiro: *Jornal Nacional*, 2022. Disponível em: <https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2022/05/10/aumenta-numero-de-brasileiros-que-se-automedicam-e-buscam-informacoes-sobre-remedios-na-internet-diz-pesquisa.ghtml>. Acesso em: 04 abr. 2023.

KNECHTEL, Maria do Rosário. Metodologia da pesquisa em educação: uma abordagem teórico-prática dialogada. v. 11. Curitiba: Intersaberes, 2014. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/praxiseducativa/article/view/8846/5197>. Acesso em: 25 abr. 2023.

LAGO, Cledir et al. Relação do nível de atividade física habitual e consumo de medicamentos em usuários do Sistema Único de Saúde. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, p. 371-378, 2016. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/6718/pdf>. Acesso em: 11 abr. 2023.

MATOS, Januária Fonseca et al. Prevalência, perfil e fatores associados à automedicação em adolescentes e servidores de uma escola pública profissionalizante. Cad. Saúde Colet., 2018, Rio de Janeiro, 26, Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/65DK5G5dCrhCsWJZgWXBsmF/?format=pdf&lang=pt>, Acesso em: 23 mai. 2023.

MACHADO, Ralph. Proposta exige campanhas do SUS para o combate à automedicação. 1 ed. Brasília: Câmara dos Deputados, 2021. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/760068-proposta-exige-campanhas-do-sus-para-o-combat-e-a-automedicacao/>. Acesso em: 04 abr. 2023.

MORAES, R. C.; Rosa, L. V. Risco cardiovascular e uso de antiinflamatório não esteroidal. São Paulo, 2010. Disponível em: https://www.medicinanet.com.br/conteudos/artigos/3408/risco_cardiovascular_e_uso_de_antinflamatorio_nao_esteroidal.htm. Acesso em: 23 maio. 2023.

PFIZER. Os riscos da automedicação (2020). Disponível em: <https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/os-riscos-da-automedicacao>. Acesso em: 04 abr. 2023.

PILTCHER, Otávio Bejzman et al. Como evitar o uso inadequado de antibióticos nas infecções de vias aéreas superiores? Posição de um painel de especialistas. Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico Facial, São Paulo, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bjorl/a/bRx59FwtQRXNsgNVCGzyzWN/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 23 maio. 2023.

SAÚDE, Copass. Os riscos da automedicação aumentaram com a pandemia. Minas Gerais, 2021. Disponível em: <https://copass-saude.com.br/posts/os-riscos-da-automedicacao-aumentaram-com-a-pandemia#:~:text=A%20automedica%C3%A7%C3%A3o%20j%C3%A1%20%C3%A9%20um,ainda%20mais%20vulner%C3%A1vel%20aos%20riscos>. Acesso em: 12 abr. 2023.

SILVA, M.V.S. et al. Consumo de medicamentos por estudantes adolescentes de Escola de Ensino Fundamental do município de Vitória. Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada, v. 01, n. 30, ano 2009, p. 99-104. Disponível em: <https://rcfba.fcfar.unesp.br/index.php/ojs/article/view/461/459>. Acesso em: 04 abr. 2023.

SOUZA, J. F. R., Marinho, C. L. C., Guilam, M. C. R. Consumo de medicamentos e internet: análise crítica de uma comunidade virtual. Revista Da Associação Médica Brasileira, 54, junho, 2008. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/ramb/a/yFKBQbGN5hLgJvj88hQdG3q/#>. Acesso em: 23 mai. 2023.

TREBIEN, Herbert Arlindo et al. Medicamentos, benefícios e riscos com ênfase na automedicação. 22 ed. Projeto de extensão universitária riscos da automedicação UFPR, 2011. Disponível em:
http://farmacologia.bio.ufpr.br/posgraduacao/Professores/Herbert_trebien_arq/Medicamentos_automedicacao.pdf. Acesso em: 04 abr. 2023.

UNIMED. Veja 7 perigos da automedicação e como evitar esse problema. Campinas, 2021. Disponível em:
<https://www.unimedcampinas.com.br/blog/viver-com-saude/veja-7-perigos-da-automedicacao-e-como-evitar-esse-problema>. Acesso em: 04 abr. 2023.