

# AUTOMEDICAÇÃO E ANSIEDADE



*Dr. Rudinei Rozin*  
Outubro, 2022

# AUTOMEDICAÇÃO

***“Prática de ingerir substâncias de ação medicamentosa sem o aconselhamento e/ou acompanhamento de um profissional de saúde qualificado”.***



# POR QUE AS PESSOAS SE AUTOMEDICAM?

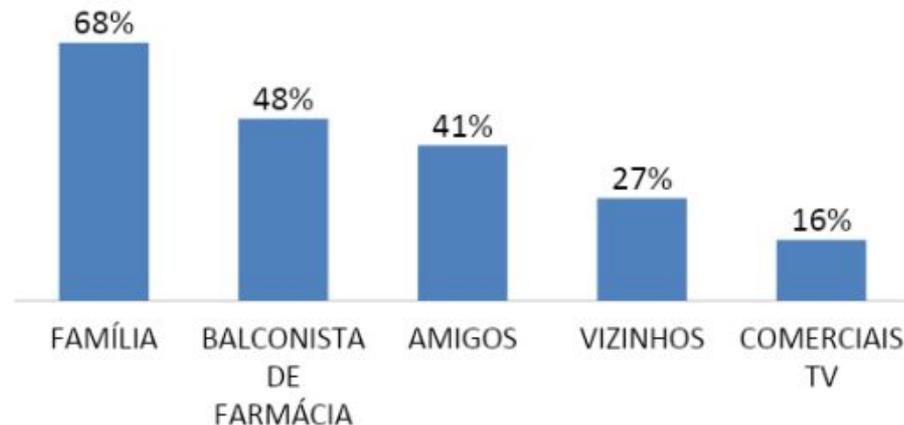
Índice  
recomendado  
pela Organização  
Mundial de  
Saúde (OMS):  
**1** farmácia  
para cada **8 mil**  
habitantes



# AUTOMEDICAÇÃO

- 79% das pessoas acima de 16 anos se medicam por conta própria sem orientação de um farmacêutico ou sem prescrição médica (Instituto de Ciência, Tecnologia e Qualidade, 2018).

Prescritores de automedicação



# RISCOS DA AUTOMEDICAÇÃO

- Mascarar sinais e sintomas;
- Intoxicação;

18% das mortes por envenenamento no Brasil podem ser atribuídas à automedicação;

- Interações medicamentosas;

Ineficácia X Toxicidade

- Reações adversas;
- Resistência a patógenos.



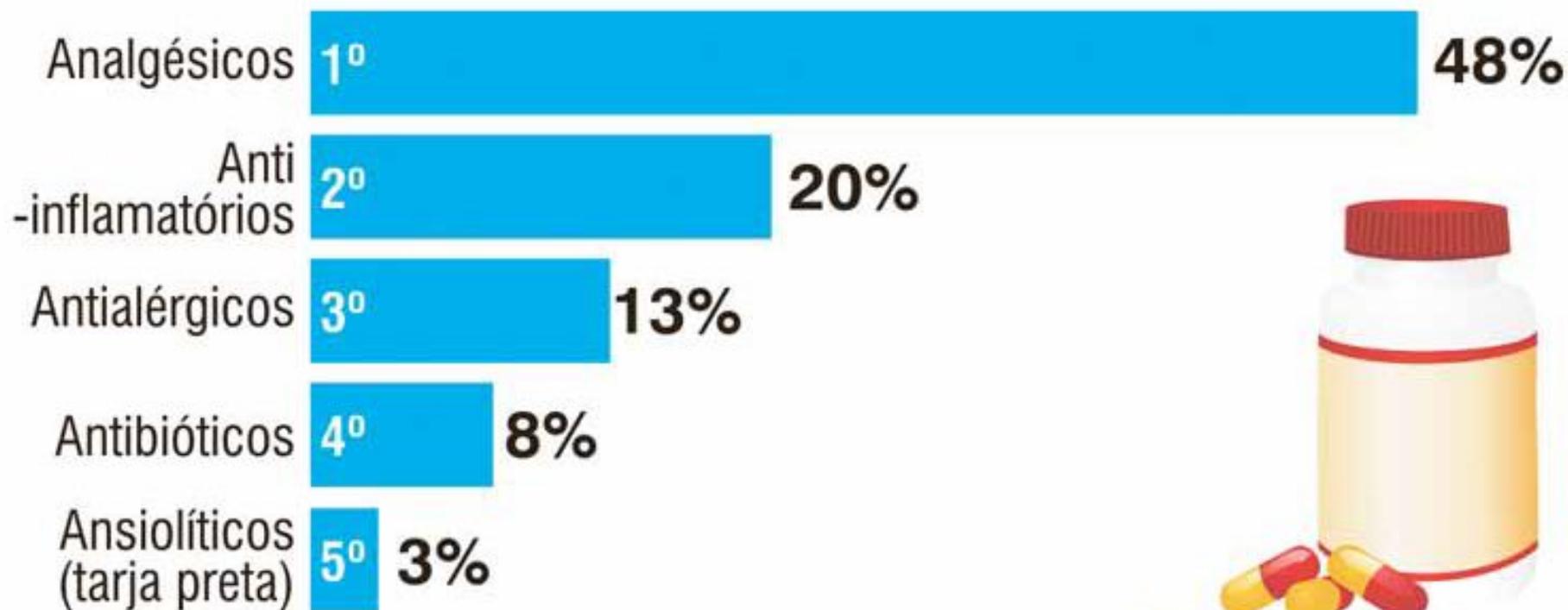
# USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS

Aplicada corretamente, a automedicação responsável auxilia na utilização racional de medicamentos.

Segundo a OMS, o indivíduo pode utilizar um medicamento apropriado, sem necessidade de prescrição médica ou odontológica, com posologia adequada, cooperando com a redução dos gastos públicos em saúde, aumentando a autonomia do paciente e atendendo situações emergenciais que melhoram seu bem estar.

Ao optar pela automedicação, um indivíduo pode contar com o auxílio do profissional farmacêutico para fazer a escolha de um medicamento. A assistência farmacêutica constitui-se em um conjunto de condutas direcionadas à **promoção, proteção e recuperação da saúde.**

# Remédios mais consumidos na automedicação



Fonte: Instituto de Pesquisa e Pós-Graduação para o Mercado Farmacêutico (ICTQ)

# AUTOMEDICAÇÃO

*Os medicamentos devem ser utilizados estritamente sob orientação de profissionais capacitados, pois assim como qualquer droga, seja ela natural ou sintética, tem o potencial de curar ou adoecer seu usuário, sendo que seu uso indiscriminado pode ser perigoso.*



**ATENÇÃO:**  
CONSUMA SOMENTE REMÉDIOS  
RECOMENDADOS PELO SEU FARMACÊUTICO  
OU MÉDICO. PRESERVE A SUA SAÚDE!

COMO É QUE É?  
UM REMÉDIO QUE  
FAZ EMAGREÇER,  
ABAIXA O MAU COLESTEROL,  
AUMENTA O BOM  
E PODE COMER  
DE QUASE  
TUDO?

O QUE MAIS  
ELE FAZ?



ME DA  
R\$ 1 MILHÃO  
POR MÊS!!

## 5 de Maio Dia Nacional pelo Uso Racional de Medicamentos



Medicamentos devem ser utilizados nas doses e horários recomendados. Não interrompa nem prolongue o uso de medicamentos sem a devida orientação.

### USO RACIONAL

**Medicamento certo**  
+  
**Dose adequada**  
+  
**Tempo indicado**  
+  
**Menor custo**



**MEDICAMENTO É  
COISA SÉRIA**  

---

**INFORMAÇÃO É O  
MELHOR REMÉDIO**

# ANSIEDADE

## Afinal, o que é ansiedade?

A ansiedade, como condição normal, é um mecanismo de defesa que serve como aviso para que o indivíduo se prepare para enfrentar uma possível situação de risco.

→ É um estado de agitação, preocupação ou angústia que antecede momentos de perigos reais ou imaginários.



# TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Quando a ansiedade resulta em sofrimento ou prejuízo funcional importante, podemos considerá-la patológica.

“O conceito de transtorno de ansiedade é diferenciado do medo ou da ansiedade normais por apresentar-se em níveis excessivos, por persistir além de períodos apropriados e, finalmente, por causar sofrimento excessivo ou prejuízo funcional.”



# Causas

- Não se sabe ao certo quais são as causas e os mecanismos fisiopatológicos da ansiedade;
- Fatores **biológicos, sociais e psicológicos** são os principais determinantes dos quadros de sintomas!



CAFEÍNA  
EM EXCESSO



POUCAS HORAS  
DE SONO



QUERER AGRADAR  
TODO MUNDO



FALTA DE  
PLANEJAMENTO



MUITO TEMPO  
NAS REDES SOCIAIS



SEDENTARISMO

# Prevalência

A ansiedade está entre as condições psiquiátricas mais frequentes entre a população geral e tem idade de início mais precoce que a maioria dos outros transtornos mentais.

**Cerca de 31,5% das pessoas são afetadas por distúrbios ansiosos ao longo da vida**

- Fobia específica: 6 – 12%
- Transtorno de ansiedade social: 10%
- TAG: 3 a 5%
- Transtorno de ansiedade de separação (infância): 2 a 3%
- Transtorno de pânico: 2 a 5%
- Agorafobia: 2%

# Classificações (DSM-5)

Os transtornos de ansiedade diferem entre si nos tipos de objetos ou situações que induzem medo, ansiedade ou comportamento de esquiva e na ideação cognitiva associada.

- Transtorno de ansiedade generalizada (TAG);
- Transtorno de pânico;
- Agorafobia;
- Fobia específica;
- Transtorno de ansiedade social – Fobia Social;
- Transtorno de ansiedade de separação;
- Mutismo seletivo;
- Transtorno de ansiedade induzido por substância.

# Classificações (DSM-5)

**Transtorno de ansiedade generalizada (TAG)** Apreensão ou preocupação excessiva na maioria dos dias por pelo menos 6 meses. Os indivíduos apresentam contínua manifestação de sintomas de ansiedade como: insônia, inquietação, sudorese e boca seca.

**Transtorno de pânico:** Ataques de pânico recorrentes, inesperados, não relacionados a estímulos ou situações específicas. São acompanhados de episódio súbito de intenso temor ou apreensão, podendo surgir palpitações, sudorese, tremores, falta de ar, precordialgia, tontura, calafrios, ondas de calor e medo intenso da morte. A frequência e a gravidade dos ataques variam, podendo ser diários, semanais ou apenas alguns durante o ano.

# Classificações (DSM-5)

**Agorafobia:** Ocorre em situações em que o indivíduo acredita ser difícil escapar ou receber ajuda, caso sofram ataques de pânico ou outras manifestações. Esses episódios são evitados somente em situações específicas ou são enfrentados com medo e ansiedade intensos.

**Fobia específica:** Ocorre mediante exposição a um ou mais objetos ou situações específicas (animais, viagens aéreas a altura, sangue...). O temor é desproporcional ao perigo real.

**Transtorno de ansiedade social – Fobia Social:** Temor ou ansiedade acentuados e excessivos que ocorrem em situações de interação social ou desempenho diante de outros.

# Classificações (DSM-5)

**Transtorno de ansiedade de separação:** Temor ou ansiedade relacionados à separação de figuras de apego. Em crianças e adolescentes, a ansiedade é direcionada a cuidadores, pais ou outros, já em adultos o foco é para parceiros ou filhos.

**Mutismo seletivo:** Crianças acometidas, usualmente, não falam em situações sociais nas quais há expectativa ou demanda para que falem, como na escola. Em casa, na presença da família imediata, falam sem problema. Para o diagnóstico, deve ter duração de pelo menos, um mês - não limitada ao primeiro mês de escola - e deve ter gravidade suficiente para prejudicar o desempenho escolar ou a comunicação social

# Diagnóstico e Tratamento

Análise clínica



Terapia; Farmacoterapia se necessário





# COMO PREVENIR?



# DICAS!





**Obrigado pela  
atenção!**