



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

CENTRO PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ADOLPHO BEREZIN
CURSO TÉCNICO DE ENFERMAGEM

ANA CRISTINA SANTANA
EVELLYN LARISSA MORAES DE LEO
JENIFER DOS SANTOS PINHEIRO
JÚLIA LIMA COSTA
MARIA EDUARDA NUNES BATISTA

AUTOMEDICAÇÃO POR PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Mongaguá
2025

ANA CRISTINA SANTANA
EVELLYN LARISSA MORAES DE LEO
JENIFER DOS SANTOS PINHEIRO
JÚLIA LIMA COSTA
MARIA EDUARDA NUNES BATISTA

AUTOMEDICAÇÃO POR PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Trabalho de conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Enfermagem da Etec Adolpho Berezin, orientado pela Prof. Gabriella T.L.L e Silva, como requisito parcial para obtenção do título Técnico em Enfermagem.

Mongaguá
2025

Dedicamos este trabalho a aqueles que nos acompanharam durante todo nosso trajeto de pesquisas até a conclusão, nos encorajando em nosso percurso acadêmico.

Agradecimentos

Agradecemos primeiramente a Deus por ter nos dado saúde e força para realizar este trabalho, a nossos familiares, aos alunos, professores e profissionais de enfermagem que nos auxiliaram, acompanharam e torceram por nós durante este processo. A todos que direta ou indiretamente fizeram parte das nossas pesquisas, nossos agradecimentos.

A conquista é um acaso que talvez dependa mais das falhas dos vencidos do que do gênio do vencedor. (Madame de Staël)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 JUSTIFICATIVA	8
3 OBJETIVOS	9
3.1 Objetivo geral	9
3.2 Objetivos específicos	9
4 MEDICAÇÕES MAIS UTILIZADAS	10
4.1 Analgésicos	10
4.2 Anti-inflamatórios	11
4.3 Relaxantes musculares	12
4.4 Dipirona	12
5 FATORES DETERMINANTES DA AUTOMEDICAÇÃO E TERAPIAS NÃO FARMACOLÓGICAS: SOLUÇÕES ALÉM DOS MEDICAMENTOS	13
5.1 Estresse	13
5.2 Síndrome de Burnout	15
5.3 Mialgia	16
5.4 Tratamento da cefaleia: abordagens terapêuticas	17
6 METODOLOGIA	19
7 RESULTADOS OBTIDOS	23
8 CONCLUSÃO	25

1. INTRODUÇÃO

Para a Organização Mundial da Saúde (1998), a automedicação é “a seleção e o uso de medicamentos por pessoas para tratar doenças autodiagnosticadas ou sintomas e deve ser entendida como um dos elementos do autocuidado”. Apesar da automedicação poder proporcionar alívio dos sintomas, ela também pode resultar em efeitos indesejados, como doenças iatrogênicas, disfarce de condições em progresso, intoxicações, reações adversas, interações medicamentosas, resistência a terapias e reações alérgicas.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) define automedicação como sendo o uso de medicamentos sem a prescrição, orientação e/ ou acompanhamento médico. Os trabalhadores da enfermagem, em sua prática diária, manuseiam vários medicamentos, o que favorece para a auto prescrição e automedicação. O consumo de medicamentos aumenta, dependendo da jornada de trabalho do profissional, ou seja, o indivíduo que possui dupla ou tripla jornada apresenta uma maior prevalência de automedicação, provavelmente devido ao desgaste emocional e mental pelo esforço e dedicação ao paciente.

Há uma somatória de fatores que incentivam o trabalhador da saúde a se refugiar através das drogas controladas, como estratégia de fuga da realidade de seus problemas, e fazem isto com subterfúgios de não ter tempo para cuidar da própria saúde (OLIVEIRA, TEIXEIRA, 2016). A dificuldade em acessar atendimento médico pode fazer com que muitos optem pela automedicação como uma solução rápida. Profissionais de enfermagem, por exemplo, possuem um conhecimento aprofundado sobre medicamentos e seus efeitos, o que os faz sentir-se mais seguros ao se automedicarem. Além disso, têm fácil acesso a medicamentos. A sobrecarga de trabalho também contribui para o estresse, levando-os a buscar alívio imediato para sintomas como dor ou ansiedade.

Este trabalho tem como principal finalidade alertar, orientar e educar profissionais da área da saúde sobre os malefícios e consequências da automedicação a curto e longo prazo.

2. JUSTIFICATIVA

Muitas vezes, o profissional acredita que está plenamente capacitado para prescrever medicamentos, devido à sua familiaridade com eles, seja pela experiência direta, por recomendações de outros colegas ou até mesmo por informações encontradas na internet. No Brasil, o acesso a medicamentos nas farmácias é extremamente facilitado, muitas vezes sem a necessidade de receita médica. Isso revela que a automedicação não é uma prática restrita apenas aos profissionais de saúde, mas permeia toda a população.

Para isto foi criado o Dia Nacional do Uso Racional de Medicamentos (5 de maio) para alertar a população sobre a importância da utilização correta de medicamentos sob orientação de profissionais de saúde. De acordo com um estudo realizado em Pelotas-RS, a taxa de automedicação entre profissionais de saúde é de 24,8%. No entanto, a automedicação é mais comum entre os enfermeiros e com 32%. Alguns fatores que podem estar relacionados à automedicação entre profissionais de saúde são as condições de trabalho, principalmente a carga de trabalho.

Este trabalho enfatiza a necessidade de estratégias eficazes para prevenir e conscientizar sobre os perigos da automedicação, investigando as consequências da automedicação entre profissionais de enfermagem, destacando os riscos significativos para a saúde desses profissionais e para a segurança dos pacientes.

3. OBJETIVOS

3.1 Geral

Conscientizar e sensibilizar os profissionais de enfermagem ao uso adequado de medicamentos de acordo com as diversas situações que os profissionais de enfermagem enfrentam no âmbito profissional.

3.2 Específicos

- Informar os fatores que influenciam a automedicação entre profissionais de enfermagem e as possíveis implicações dessa prática para a saúde desses profissionais;
- Criar e divulgar uma plataforma digital com conteúdos educativos sobre os perigos da automedicação;
- Apresentar alternativas naturais eficazes para o tratamento e/ou alívio de sintomas que visem reduzir a automedicação e, assim, prolongar os efeitos benéficos dos tratamentos médicos;

4. MEDICAÇÕES MAIS UTILIZADAS

Automedicação consiste no ato de tomar remédios por conta própria, sem orientação médica. A automedicação, muitas vezes vista como uma solução para o alívio imediato de alguns sintomas, pode trazer diversas adversidades e consequências.

Uma dessas consequências é o vício ou dependência desses fármacos onde provoca a compulsão pelo uso contínuo, mesmo que diminua sua eficácia gradualmente, criando um ciclo vicioso de uso indiscriminado, fazendo do paciente refém da utilização da substância, mesmo que, inicialmente, o uso do fármaco tenha sido para tratar alguma doença, além da resistência de micro-organismos aos medicamentos criando a necessidade de utilizar fármacos cada vez mais potentes.

Alguns sintomas de vício em analgésicos incluem: constipação, náusea e vômito, rubor facial, prurido, confusão, inquietação, dores nos músculos e ossos, insônia e sensação de frio interno. Para combater essa prática, é essencial implementar programas de orientação que envolvam profissionais de saúde, farmacêuticos, balconistas e a população em geral.

4.1. ANALGÉSICOS

Analgésicos são medicamentos que atuam no sistema nervoso e que tem a finalidade de aliviar dores de doenças, lesões ou cirurgias. Existem uma gama de variedade de analgésicos, sendo eles opióides ou não opioides. Os analgésicos devem ser usados com cuidado, seguindo a orientação médica, para evitar problemas como efeitos colaterais ou uso inadequado.

Apesar de parecer inofensiva, a automedicação com analgésicos pode causar efeitos colaterais graves, como problemas renais, hepáticos e gastrointestinais, além de mascarar sintomas de doenças graves, aumentar o risco de interações medicamentosas e provocar intoxicações.

Conscientizar a população sobre os riscos da automedicação é essencial para reduzir danos e promover o uso racional de medicamentos, garantindo maior segurança e qualidade de vida para todos.

4.2. ANTI-INFLAMATÓRIOS

Os AINEs são definidos como um grupo de fármacos de grande diversidade estrutural e funcional, seguindo seus métodos com eficiência. Grande parte são: ácidos orgânicos fracos, que envolvem não somente os AINEs não-seletivos, mas também os seletivos para a cicloxigenase-2 (COX-2). Este grupo de fármacos é dos mais prescritos e mais aceitos, não existe necessidade de receita médica, atua nos diversos sintomas como febre, dor e patologias inflamatórias, em geral.

Os AINEs são classificados em salicilatos, formados pelo: ácido acetilsalicílico, diclofenaco e derivados do ácido enólico, piroxicam e meloxicam, derivados do ácido propanóico, ibuprofeno, flurbiprofeno, cetoprofeno, dexcetoprofeno e naproxeno, provenientes do indol e indeno, como a indometacina, sulindac e etodolac, procedentes do ácido acético. Mesmo apresentando diferenças estruturais, farmacocinéticas e farmacodinâmicas, os AINEs possuem o mesmo procedimento de ação, de inibição das cicloxigenases (COX).

Entre os AINEs, alguns medicamentos são sujeitos a receita médica obrigatória, os Medicamentos Sujeitos a Receita Médica (MSRM), outros medicamentos não são sujeitos a receita médica (MNSRM). Esses últimos podem ser comprados pelos indivíduos que fazem tratamento por iniciativa própria. Em 2005, os AINEs não submetidos a receita médica começaram a ser vendidos em ambientes de venda livre em Portugal, como farmácias e para farmácias. Surgiram resultados significativos, a partir do crescimento da venda desse subgrupo farmacoterapêutico.

Segundo estudos, os efeitos indesejáveis dos AINEs ocorrem no aparelho gastrointestinal, através das dores abdominais, queimação e diarreia. Os efeitos colaterais são provocados pela inibição da enzima COX-1 na mucosa gastrointestinal e da fraqueza na produção de prostaglandinas e prostaciclina no estômago. Outros efeitos variam segundo o grau de dose e frequência, conduzindo a insuficiência renal, problemas de hipertensão arterial, cardiovasculares, hematológicos e gastrintestinais, dentre outros. É importante afirmar que o COX-3 é uma transformação da COX-1.

Devido à alta prevalência da utilização de AINEs, são constatados problemas gastrintestinais, hepáticas, cardiovasculares, cerebrovasculares, aumento da taxa de morbimortalidade, renais, trombóticas, gestacionais e fetais. Nesse contexto, está a importância da atuação do farmacêutico, com papel fundamental na orientação e avaliação do paciente quanto à farmacoterapia prescrita pelo médico.

4.3. RELAXANTES MUSCULARES

Os relaxantes musculares são medicamentos utilizados para reduzir a tensão e espasmos nos músculos, promovendo o alívio de dores musculares. Eles são indicados em diversas condições, como contraturas musculares como por exemplos lombalgia, torcicolos, espasmos relacionados a doenças neurológicas como por exemplo esclerose múltipla, lesões musculares, ou até para facilitar procedimentos médicos, como intubações.

Esses medicamentos podem atuar no SNC ou diretamente nos músculos. Atuam no cérebro e na medula espinhal, reduzindo a atividade nervosa causadora dos espasmos. Na ação periférica agem diretamente nos músculos ou na transmissão neuromuscular.

Seus efeitos colaterais incluem sonolência, sedação, fraqueza muscular, tontura e em alguns casos dependência como os benzodiazepínicos. É de extrema importância frisar as precauções com estes fármacos, tais como não devem ser usados por longos períodos sem supervisão médica, evitar consumo de álcool, pois pode potencializar efeitos sedativos e atentar-se aos cuidados em idosos e pessoas com doenças respiratórias ou hepáticas.

4.4. DIPIRONA

É eficaz no alívio de dores leves a moderadas, como dores de cabeça, dores musculares, cólicas menstruais e dores pós-cirúrgicas, além de ser indicada para tratar quadros agudos de dor e febre, mas não deve ser usada de forma contínua. O uso exagerado pode causar efeitos colaterais como náuseas, vômitos, dor abdominal, sonolência, tontura, coma, convulsões, queda de pressão arterial e arritmias cardíacas

De acordo com dados da pesquisa PNAUM (Pesquisa Nacional sobre Acesso, Utilização e Promoção do Uso Racional de Medicamentos), um estudo de 2014, a automedicação é bastante comum no país, com analgésicos como a dipirona entre os medicamentos mais consumidos sem prescrição médica.

O uso indiscriminado e contínuo deste medicamento pode gerar fármaco dependência, podendo levar a um ciclo vicioso, em que a pessoa usa o remédio sempre que sente um sintoma semelhante, até que ele perca o efeito.

Embora amplamente utilizada em muitos países, a dipirona foi proibida em alguns lugares devido a um risco raro, mas grave, de causar agranulocitose, além de ser fortemente contraindicada em casos de suspeita de dengue.

5. FATORES DETERMINANTES DA AUTOMEDICAÇÃO E TERAPIAS NÃO FARMACOLÓGICAS: SOLUÇÕES ALÉM DOS MEDICAMENTOS

5.1. ESTRESSE

O estresse é uma resposta física, emocional e mental do corpo a situações que são percebidas como desafiadoras, ameaçadoras ou que sobrecarregam. Ele pode surgir devido a diversos fatores, como demandas excessivas no trabalho, problemas familiares ou pessoais, ou até mesmo mudanças inesperadas na rotina. Quando não gerido de forma adequada, o estresse pode afetar negativamente a saúde mental e física, provocando sintomas como ansiedade, insônia, dores musculares e até dificuldades de concentração. No entanto, existem diversas opções naturais que podem ajudar a aliviar esse mal-estar e restaurar o equilíbrio emocional e físico.

Uma das alternativas mais comuns e eficazes no alívio do estresse é o consumo de chás. O chá de camomila, por exemplo, é amplamente reconhecido por suas propriedades sedativas suaves, que ajudam a relaxar a mente e o corpo. Ele é especialmente útil para reduzir a ansiedade e promover um sono mais tranquilo, proporcionando um alívio suave do estresse. Da mesma forma, o chá de erva-doce também oferece um efeito relaxante. Esse chá facilita o sono e ajuda a aliviar a

tensão muscular, sendo uma boa opção para quem busca um alívio mais suave e natural para o estresse leve.

Além das opções de chás, a acupuntura é uma prática tradicional que tem se mostrado eficaz no tratamento do estresse. Ao estimular pontos específicos do corpo com agulhas finas, a acupuntura ajuda a promover o equilíbrio energético, regulando o sistema nervoso e induzindo um estado de relaxamento. Ela atua de diversas maneiras para combater o estresse, como a liberação de endorfinas, neurotransmissores naturais que possuem um efeito analgésico e relaxante. A prática também contribui para a redução dos níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e equilibra a atividade do sistema nervoso simpático e parassimpático, diminuindo a resposta de "luta ou fuga" que caracteriza o estresse. Além disso, a acupuntura visa desbloquear e equilibrar o fluxo de energia vital, o Qi, promovendo o bem-estar e aliviando tensões emocionais.

Outra ferramenta bastante utilizada no alívio do estresse são os óleos essenciais, que têm efeitos terapêuticos tanto para o corpo quanto para a mente. A lavanda, por exemplo, é conhecida por suas propriedades calmantes e ansiolíticas, sendo excelente para melhorar o sono e reduzir a ansiedade. O alecrim, por sua vez, é útil para melhorar a clareza mental, combater a fadiga e aliviar dores musculares, além de estimular a circulação. A camomila é outra opção relaxante, com um efeito tranquilizante, ideal para reduzir tensões. Já o óleo de rosa ajuda a equilibrar as emoções e a reduzir a ansiedade, proporcionando um alívio imediato ao estresse. Esses óleos podem ser utilizados de várias maneiras, como por difusão no ambiente, massagens ou até mesmo em banhos aromáticos.

Em suma, o estresse, embora seja uma resposta natural do corpo, pode ser debilitante quando não tratado adequadamente. Felizmente, opções naturais como chás calmantes, acupuntura e óleos essenciais oferecem alternativas eficazes para aliviar o estresse, promovendo o relaxamento, o equilíbrio emocional e o bem-estar geral. Cada uma dessas práticas, seja individualmente ou em combinação, pode proporcionar um alívio significativo, ajudando a restaurar a paz interior e a saúde.

5.2. SÍNDROME DE BURNOUT

A síndrome de Burnout está relacionada à exaustão física e psicológica, esgotamento, sintomas atrelados às atribuições e cargas de trabalho excessivas. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem.

Se apresenta em sintomas cotidianos como pressão alta, dores musculares, problemas gastrointestinais, fadiga, cansaço excessivo físico e mental, dor de cabeça frequente, alterações no apetite, insônia, dificuldades de concentração, sentimentos de fracasso e insegurança, negatividade constante, sentimentos de derrota e desesperança, sentimentos de incompetência, alterações repentinas de humor e isolamento.

A melhor forma de prevenir a Síndrome de Burnout é implementar e praticar estratégias que diminuam o estresse e a pressão no trabalho. Práticas saudáveis evitam que a doença progrida, assim como ajudam a tratar sinais e sintomas logo no início. O Mindfulness é uma técnica de meditação que envolve a prática de atenção plena, ou seja, a capacidade de viver no momento presente, afastando-se do automático e fazendo escolhas mais conscientes. Essa prática tem o poder de melhorar a concentração, aumentar a produtividade, fortalecer o autocontrole e reduzir sintomas de ansiedade, estresse e até depressão.

De acordo com uma pesquisa realizada pela Universidade Johns Hopkins, os pacientes que incorporaram o Mindfulness em suas rotinas diárias experimentaram melhorias significativas em sintomas de ansiedade, depressão e até mesmo em dores crônicas após apenas oito semanas de prática regular. Para aplicar o mindfulness no dia a dia, é essencial escolher momentos tranquilos, como ao acordar ou antes de dormir, em um ambiente livre de distrações.

A postura deve ser confortável e relaxante, sem movimentos excessivos, para manter a atenção. A respiração é fundamental na prática, sendo necessário

concentrar-se nos movimentos respiratórios para acalmar a mente. Quando surgem pensamentos, a recomendação é observá-los sem se apegar a eles, retornando ao foco na respiração.

Mindfulness também pode ser integrado em atividades cotidianas, como escovar os dentes ou caminhar, mantendo o foco na ação presente. Isso ajuda a aumentar a consciência e reduzir o estresse ao longo do dia, melhorando a saúde mental e a qualidade de vida.

5.3. MIALGIA

A mialgia, ou dor muscular, é um problema comum entre os profissionais de enfermagem, que frequentemente enfrentam condições que sobrecarregam os músculos. As principais causas dessa dor incluem posturas inadequadas e movimentos repetitivos, como levantar ou transferir pacientes, que sobrecarregam especialmente as regiões do pescoço, ombros e coluna. Além disso, as longas jornadas de trabalho, o estresse físico e emocional, e a falta de equipamentos adequados, como calçados confortáveis e cadeiras ergonômicas, contribuem significativamente para o surgimento da mialgia.

Para prevenir e tratar essa condição, é fundamental adotar práticas ergonômicas, como manter posturas corretas ao realizar tarefas e usar dispositivos de apoio adequados. A realização de pausas regulares durante os turnos e a prática de exercícios de alongamento e fortalecimento muscular também são essenciais para reduzir a sobrecarga nos músculos. Além disso, massagens terapêuticas e cuidados com a saúde mental, como técnicas de relaxamento, podem ajudar a aliviar as tensões musculares e o estresse.

A mialgia persistente, se não tratada adequadamente, pode comprometer a qualidade de vida e o desempenho dos profissionais de enfermagem, além de aumentar o risco de lesões mais graves. Portanto, a conscientização sobre a importância da prevenção, juntamente com o tratamento adequado, é essencial para garantir a saúde e o bem-estar desses profissionais, além de promover um ambiente de trabalho mais seguro e produtivo.

De acordo com a fisioterapeuta do Hospital de Urgência de Sergipe (Huse), unidade gerenciada pela Secretaria de Estado da Saúde (SES), Gizelle Martins, as compressas feitas com água quente e com gelo são as mais indicadas em casos de traumas provocados por quedas e pancadas, segundo ela “Na fisioterapia, a gente acaba usando muito a compressa de gelo e as compressas quentes que são tratamentos baratos e muito eficazes. A crioterapia, que é o uso do gelo no tratamento terapêutico, geralmente é feito com o uso da bolsa de gelo de 20 a 25 minutos e sempre lembrando de proteger a região abaixo para evitar alguma queimadura. Quando o paciente chega com uma dor aguda, a gente opta pelo gelo. Já a compressa quente, a gente utiliza para uma lesão mais crônica e para diminuir espasmo muscular, contratura e sempre respeitando esse tempo”.

Usar uma compressa quente ou uma compressa fria pode acontecer diversas situações do nosso dia a dia, a compressa é uma medida paliativa que pode ajudar sim, mas não é um tratamento, o importante é ter em mente que o calor promove aumento fluxo local aumentando a quantidade de sangue, relaxando os músculos e melhorando a mobilidade. Já o gelo resfria o local, comprime os vasos sanguíneos e é por isso que é considerada uma medida anti-inflamatória, também tem ação anestésica e pode ajudar a desinchar a região.

Para traumas como pancadas, lesões, torções causadas durante atividade física, tendinite, fascite plantar e até dor no dente o indicado é usar compressa gelada. E para dores musculares causadas por tensão, articulações rígidas, hematomas por mais de 48h, cólicas menstruais, a compressa deve ser quente. Mas reforçando mais uma vez que a compressa seja ela fria ou quente ela não é um tratamento e sim um complemento, se sentirem que os sintomas não melhoram busque por ajuda médica.

5.4. TRATAMENTO DA CEFALEIA: ABORDAGENS TERAPÊUTICAS

A cefaleia, uma das condições mais prevalentes na população mundial, é caracterizada por dores de cabeça recorrentes, podendo ser classificada em mais de 200 tipos diferentes. As formas mais comuns são a enxaqueca e a cefaleia tensional, com causas multifatoriais, como fatores genéticos, estresse, má postura e

distúrbios do sono. Embora o uso de analgésicos seja uma estratégia comum para alívio imediato, o consumo excessivo desses fármacos pode resultar em cefaleia por uso excessivo de medicamentos, um fenômeno em que a dor se intensifica e torna-se mais frequente, criando um ciclo vicioso.

A literatura científica aponta diversas abordagens terapêuticas não farmacológicas que podem ser eficazes no manejo da cefaleia. O repouso em ambiente escuro e silencioso é uma intervenção recomendada, especialmente para enxaqueca, pois reduz a exposição a estímulos sensoriais como luz e ruído, que exacerbam a dor. Além disso, a técnica de escalda-pés, que consiste na imersão dos pés em água morna, pode promover a vasodilatação periférica, diminuindo a pressão arterial e aliviando a tensão muscular associada à cefaleia tensional.

A aplicação de compressas geladas é outra estratégia terapêutica eficaz, especialmente na enxaqueca. O frio provoca vasoconstrição, reduzindo o diâmetro dos vasos sanguíneos dilatados nas têmporas, aliviando a dor pulsátil característica desse tipo de cefaleia. Além disso, a massagem terapêutica nas regiões temporais e cervicais pode diminuir a tensão muscular e facilitar o alívio sintomático.

Embora essas abordagens sejam eficazes, elas devem ser complementadas por estratégias preventivas. Modificações comportamentais, como a adoção de um estilo de vida saudável, com sono adequado, redução do estresse e manutenção de uma dieta equilibrada, são fundamentais para prevenir episódios frequentes. Para casos crônicos, o acompanhamento médico é essencial, com o uso de medicamentos profiláticos ou terapias alternativas, conforme a necessidade do paciente.

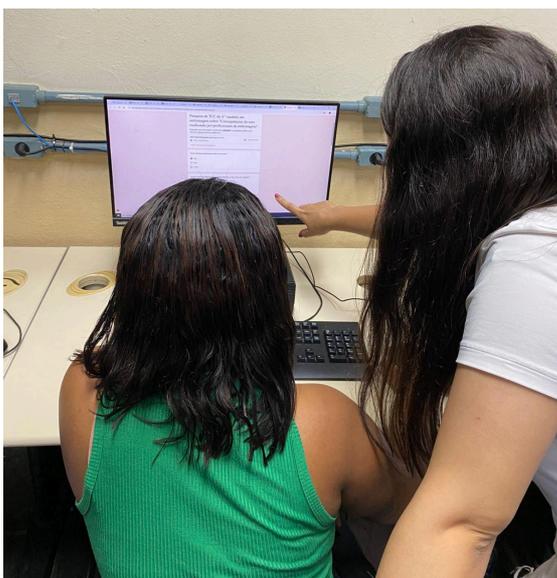
Em resumo, embora os analgésicos possam proporcionar alívio temporário, o uso indiscriminado desses medicamentos pode resultar em complicações. Abordagens terapêuticas não farmacológicas, como repouso em ambiente tranquilo, escalda-pés, compressas geladas e massagens, devem ser prioritárias no tratamento da cefaleia. A adoção de medidas preventivas e a consulta a um profissional de saúde são essenciais para um manejo eficaz e sustentável da condição.

6. METODOLOGIA

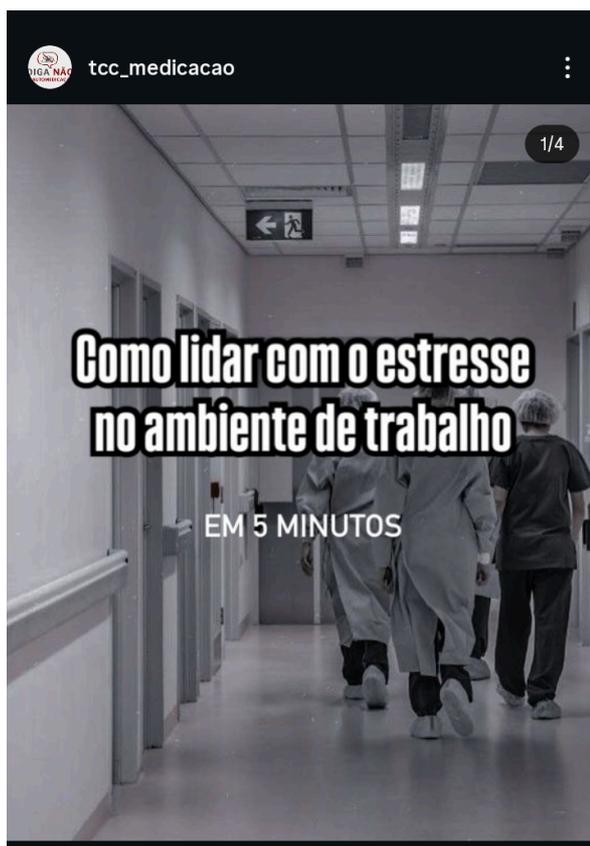
Foi realizado um questionário anônimo com o total de 14 perguntas pessoais sobre automedicação dos profissionais da área da saúde, aplicado ao 3° e 4° módulo em Enfermagem da Etec Adolpho Berezin, à turma de especialização em Instrumentação Cirúrgica da Etec Adolpho Berezin, Docentes profissionais de enfermagem de ambos os cursos da Etec Adolpho Berezin, assim como profissionais da área da saúde do Município de Mongaguá - SP.

Obtivemos ao todo 228 respostas onde os participantes tiveram questões de múltipla escolha e dissertativas quanto ao comprometimento da saúde em relação a carga de trabalho, opinião a respeito da automedicação e quais medicações mais usadas.

Tal questionário foi elaborado com o intuito de conhecer os hábitos e motivações dos profissionais da enfermagem em relação a automedicação e detectar padrões que demonstrem a necessidade de intervenção.



Criamos um perfil no Instagram com o intuito de divulgar práticas eficientes e não farmacológicas, orientar sobre o uso indiscriminado de medicamentos e os riscos que a automedicação pode causar.



Realizamos visitas à UPA-Mongaguá e ao Hospital Maternidade de Mongaguá em horários específicos de troca de plantão, com o intuito de entregar panfletos para conscientização do uso racional de medicamentos e divulgar o Instagram informativo do nosso grupo de TCC.

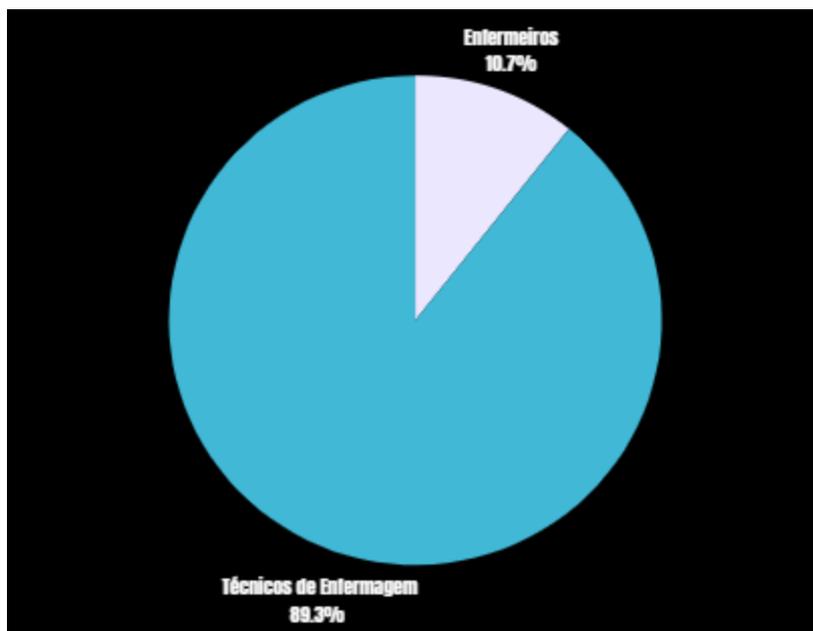


Em comemoração da Semana da Enfermagem (12 de maio), foi realizada uma exposição no dia 20 de maio para alunos e professores da enfermagem da Escola Técnica Adolpho Berezin, apresentando alternativas naturais e tratamentos não farmacológicos para as principais condições de saúde identificadas no questionário do TCC.

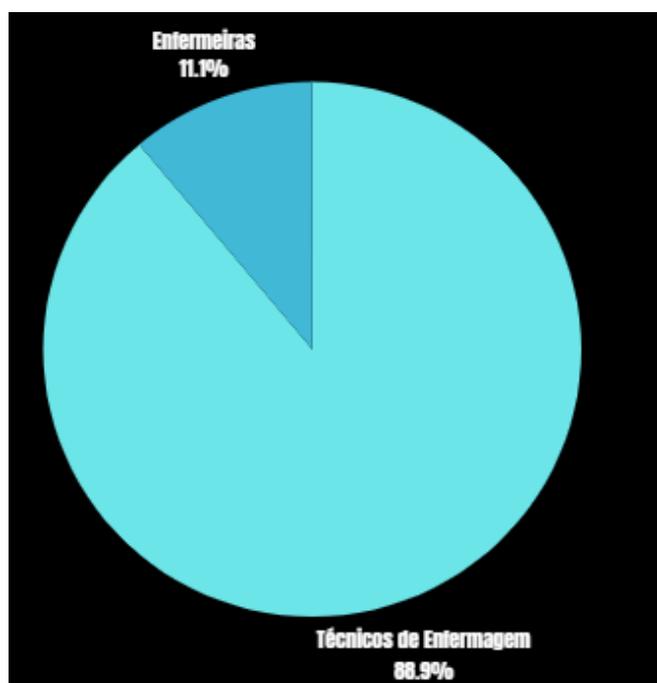


7. RESULTADOS OBTIDOS

Realizamos a entrega dos panfletos para a conscientização dos profissionais da saúde na UPA de Mongaguá, conscientizando por volta de 25 técnicos de enfermagem e 3 enfermeiros. Sendo assim 89,3% dos profissionais conscientizados sendo Técnicos de Enfermagem.



No Hospital Maternidade de Mongaguá foi realizado a entrega dos panfletos para os profissionais da saúde, podemos assim conscientizar por volta de 30 técnicos de enfermagem e 4 enfermeiros.



8. CONCLUSÃO

Com base nos dados obtidos através do questionário aplicado no PTCC, concluímos que a automedicação é um comportamento preocupante e recorrente entre os profissionais entrevistados, relacionado principalmente à pressão do ambiente de trabalho e à sobrecarga de tarefas. A falta de conhecimento sobre os riscos e efeitos colaterais de medicamentos é um fator agravante, pois muitos optam por soluções rápidas e práticas, como o uso de analgésicos, anti-inflamatórios e relaxantes musculares, em vez de buscar orientação médica adequada. Diante desse cenário, realizamos uma conscientização sobre os perigos da automedicação, a fim de reduzir os riscos à saúde e promover um cuidado mais responsável e eficaz entre os profissionais.

Conseguimos despertar a curiosidade, o que demonstra que alcançamos nosso objetivo, de levar a informação sobre os riscos da automedicação

REFERÊNCIAS

Da Costa ALP, Silva Junior ACS. Resistência bacteriana aos antibióticos e Saúde Pública: uma breve revisão de literatura. *Estação Científica (UNIFAP)*. 2017; 7(2): 45-57.

Logan LK, Braykov NP, Weinstein RA, Laxminarayan R; CDC Epicenters Prevention Program. Extended-spectrum s-lactamase-producing and third-generation cephalosporin-resistant Enterobacteriaceae in children: trends in the United States, 1999-2011. *J Pediatric Infect Dis Soc*. 2014;3(4):320-8.

Burke A, Smyth G, Fitzgerald GA. Analgesic-Antipyretic Agents; pharmacotherapy of gout. In: Brunton LL, Lazo JS, Parker KL, editors. *Goodman & Gilman's the pharmacological basis of therapeutics*. 11rd ed. New York, NY: McGraw-Hill; 2006.

Brasil. Ministério Da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. [Internet]. *Bulário Eletrônico da ANVISA*. 2009 [citado 2009 Out 20]. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/bularioeletronico/>

Arrais PSD, Fernandes MEP, da Silva Dal Pizzol T, Ramos LR, Mengue SS, Luiza VL, et al. Prevalência da automedicação no Brasil e fatores associados. *Rev Saude Publica*. 2016;50(supl 2):13s