

## EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE AUTOMEDICAÇÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Allan Batista Silva (1); Caliandra Maria Bezerra Luna Lima (2)

*(1) Mestrando em Modelos de Decisão e Saúde pela Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil. E-mail: allandobu@gmail.com; (2) Professora Permanente do Programa de Pós-Graduação em Modelos de Decisão e Saúde pela Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil. E-mail: calilunalima@gmail.com.*

**Resumo:** A automedicação é uma prática de autocuidado comum da população brasileira, sendo entendida como o uso de medicamentos para tratamento ou prevenção de doenças e sintomas sem a prescrição de um profissional da saúde legalmente habilitado. A sua prática pode trazer riscos para a saúde de quem a pratica. A educação em saúde é tida como uma alternativa para sensibilizar a população quanto a esses riscos, a partir de um processo educativo iniciado pelo diálogo e por uma relação humana capaz de tornar o próprio povo crítico da realidade em que vive. Dessa forma, este artigo tem como objetivo relatar a experiência vivenciada durante a realização das ações de educação em saúde com usuários de uma UBSF de Campina Grande, com enfoque nos riscos da automedicação. As atividades educativas foram realizadas entre os meses de Abril e Agosto de 2013 na UBSF Antônio Mesquita de Almeida (Monte Castelo III) no bairro Monte Castelo em Campina Grande – PB. Teve como público-alvo os usuários da unidade de saúde. As atividades foram desenvolvidas semanalmente, na sala de espera do local. Optou-se por realizar rodas de conversas abordando temas relacionados à automedicação. Durante a realização das atividades de educação em saúde, observei que apesar da automedicação ser bastante distribuída pela comunidade, as pessoas pouco sabem dos riscos dessa prática. No entanto os participantes mostraram-se atentos e interessados a descobrirem mais sobre os temas abordados. As atividades me permitiram desenvolver uma capacidade de reflexão diante dos diversos cenários encontrados na comunidade e assim expandir meus conhecimentos sobre a automedicação.

**Palavras-chave:** Educação em saúde; Automedicação; Risco; Uso Racional de Medicamentos; Plantas Medicinais.

### INTRODUÇÃO

A automedicação é uma prática de autocuidado comum da população brasileira, sendo entendida como o uso de medicamentos para tratamento ou prevenção de doenças e sintomas sem a prescrição de um profissional da saúde legalmente habilitado (PRADO et al, 2016; OLIVEIRA, et. al, 2012). No Brasil, de acordo com a ABIFARMA – Associação Brasileira das Indústrias Farmacêuticas, cerca de 80 milhões de pessoas realizam a prática da automedicação (OLIVEIRA; GOMES; SILVA, 2013).

Segundo Gama e Secoli (2017, p.2),

Os motivos que levam a automedicação apontam experiência prévia com o sintoma ou a doença, crença sobre conhecimento da

doença, limitação de recursos financeiros para cuidar da saúde, indisponibilidade de tempo para buscar auxílio médico e atitude do indivíduo face a doença.

Utilizada culturalmente como uma alternativa para curar ou prevenir adoecimentos, as plantas medicinais também pode ocorrer por meio da automedicação, visto que o uso dessas ervas é resultante da “prescrição popular”, que ocorre na maioria das vezes com base nas experiências práticas e sem qualquer embasamento teórico ou científico (ARAÚJO et al, 2014).

Araújo et al (2014) revelou que no bairro das Malvinas no município de Campina Grande, 9,76% e 53,57% dos 420 entrevistados se automedicam com medicamentos alopáticos e com plantas medicinais, respectivamente, quando algum membro da família fica doente.

Com base nisso e nos riscos à saúde que podem ser ocasionados pela automedicação, seja por remédios alopáticos ou por plantas medicinais, o grupo de estágio verificou a necessidade da utilização de uma abordagem que incentive uma consciência crítica das práticas e sentidos de saúde da população. Para isso, recorre-se a educação em saúde a partir de um enfoque que afirma que o processo educativo inicia-se pelo diálogo e por uma relação humana capaz de tornar o próprio povo crítico da realidade em que vive. Além disso, a educação em saúde vai além da assistência curativa, priorizando assim as intervenções preventivas e promocionais. (FREIRE, 2009; ESTEVES et al, 2012; MALLMANN et al, 2015).

Diante do cenário encontrado foram realizadas ações educativas com a comunidade do bairro do Monte Castelo na cidade de Campina Grande – PB, com o intuito de sensibilizar os mesmos acerca da automedicação, de um modo geral, e os seus possíveis riscos para a saúde. Dessa forma, este artigo tem como objetivo relatar a experiência vivenciada durante a realização das ações de educação em saúde com usuários de uma UBSF de Campina Grande, com enfoque nos riscos da automedicação.

## **METODOLOGIA**

O presente trabalho trata-se de um relato descritivo de algumas das atividades educativas realizadas durante a disciplina de Estágio Supervisionado I do curso de Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande – UFCG. Essas atividades foram realizadas na UBSF Antônio Mesquita de Almeida (Monte Castelo III) no bairro Monte Castelo em Campina Grande – PB. As ações foram desenvolvidas entre os meses de Abril e Agosto de 2014, tendo como público-alvo os usuários da unidade de saúde.

Os temas das ações aqui relatadas foram baseadas nas seguintes questões: (1)“O que é automedicação?”; (2)“Cada dor tem seu remédio?”; (3)“Os meios de comunicação, como o rádio e a TV, influenciam na prática da automedicação?”; (4)“As plantas medicinais não fazem mal por serem naturais?”; (5)“Quais os riscos da automedicação para a saúde?”.

As atividades foram desenvolvidas semanalmente, na sala de espera da unidade e tiveram uma duração média de 30 minutos cada. De acordo com Rodrigues et al (2012), as atividades realizadas na sala de espera são caracterizadas como uma das formas produtivas de ocupar aquele tempo ocioso nas unidades de saúde, transformando o período de espera para a consulta em um momento de trabalho.

Como o objetivo geral das ações de educação era sensibilizar a comunidade do bairro acerca da automedicação, de um modo geral, e os seus possíveis riscos para a saúde. Optou-se por realizar rodas de conversas abordando temas relacionados à automedicação. Ressalta que durante a realização dessas atividades foram entregues panfletos contendo informações em forma de perguntas e respostas sobre o tema abordado em cada encontro. Vale salientar que procurou-se utilizar uma linguagem adequada para o entendimento do público-alvo, lançando mão, sempre que possível, de figuras simples e coloridas para facilitar ainda mais o processo de aprendizado. Além de que, o conteúdo desses panfletos foram baseados numa revisão prévia e atualizada da literatura acerca do tema.

As atividades de educação em saúde sempre iniciavam com uma apresentação, por meio sempre de uma dinâmica, para que todos se conhecessem. Logo em seguida, era exposto um cartaz com a questão e imagens ilustrativas referentes ao tema abordado. Depois foi feito o questionamento para os participantes da atividade, dando início ao debate. No final da roda de conversa, eram sanadas as dúvidas e entregues panfletos elaborados sobre o tema abordado.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A educação em saúde é vista como um campo de práticas e de conhecimento na saúde que tem se envolvido mais diretamente com a criação de vínculos entre a ação assistencial e o pensar e fazer no dia-a-dia da população. Considerando dessa forma como uma medida que estabelece relações com o outro capaz de interferir direta ou indiretamente no modo de pensar, sentir e agir. (PINHEIRO, BITTAR, 2016).

Durante a realização das cinco atividades observei que as ações apresentaram uma grande evolução ao longo do tempo, tanto em relação a participação dos usuários quanto ao aumento no número de participantes, o que possibilitou debates cada vez mais produtivos. Inicialmente os usuários se mostravam bastante envergonhados, no entanto a técnica da roda de conversa foi de suma importância para mudar essa situação, pois além de possibilitar uma maior proximidade entre todos, permitiu um diálogo de troca e socialização das experiências vividas com automedicação.

De acordo com Campos (2000), a Roda de Conversa é um método de ressonância coletiva que consiste na criação de um ambiente de diálogo, em que os indivíduos podem se expressar e, sobretudo, escutar os outros e a si mesmo. Dessa forma, a roda é um espaço que permite a ampliação da perspectiva do cuidado, envolvendo a todos – tanto os que cuidam como os que são cuidados, e que promove uma forma de cada usuário explicar sua experiência, levando a comunidade a conhecer e debater sobre o tema abordado. Além disso, acredita-se que as rodas de conversa são possíveis de promover a sensibilização e motivação da comunidade. (AFONSO; ABADE, 2008).

Os questionamentos feitos no início das rodas de conversa possibilitaram que os participantes relatassem qual o conhecimento prévio que os mesmos tinham sobre que o estava sendo interrogado, citando de forma espontânea alguma experiência prática particular ou vivenciada por alguém próximo. Fazendo assim com que outros participantes se identificassem com o que estava sendo dito e expressassem a sua opinião ou experiência, incentivando ainda mais o debate.

As ações baseadas nas questões “O que é automedicação?” e “Cada dor tem seu remédio?”, foram bastante esclarecedora para os participantes e até mesmo para mim, pois durante essas atividades observei que a prática da

automedicação é muito mais ampla e frequente na vida das pessoas do que previa. Reforçando assim as afirmações de que a automedicação trata-se de uma prática comum em todas as civilizações e que possuem características peculiares a cada época e a cada região. Além disso, é um tema de grande importância que deve ser amplamente debatido dado os riscos dessa prática para a saúde dos indivíduos – como os riscos de intoxicação, interação medicamentosa, reações cruzadas, dentre outros. (OLIVEIRA; GOMES; SILVA, 2013; AQUINO, 2008).

Nessas atividades ouvi vários relatos que deixavam evidente que a maioria se automedicava principalmente por terem tido uma experiência prévia com o sintoma apresentado ou por achar que o problema era simples e que não necessitava consultar um profissional de saúde habilitado.

Além disso, observei que há uma grande influência dos meios de comunicação na prática da automedicação, principalmente em relação aos fitoterápicos e as plantas medicinais. E isso foi destaque no debate que tivemos na ação baseada na questão: “Os meios de comunicação, como o rádio e a TV, influenciam na prática da automedicação?”, pois muitos disseram que utilizaram determinados produtos para solucionar problemas, como o da obesidade, após ouvirem a indicação em programas de TV.

De acordo com Naves et al (2010), as campanhas publicitárias induzem o uso de medicamentos por conta própria, as quais tendem a apresentá-los como um bem de consumo, sem expor claramente os riscos associados ao seu uso e atendendo a uma lógica de mercado. Associado a esse fator existe ainda a insatisfação com a demora e a baixa qualidade do atendimento nos serviços de saúde, a experiência prévia e positiva com medicamentos e o aconselhamento de amigos e familiares que influencia ainda mais a prática da automedicação.

Na automedicação com plantas há uma utilização principalmente *in natura*, em forma de chás. Que dependendo da forma de preparo e de consumo desses chás, essa automedicação aumenta o risco de eventos adversos e de mascaramento de doenças, o que pode retardar o diagnóstico correto (NAVES, 2010; SCHIMID, 2010; COSTA, MAYWORM, 2011; ARAÚJO et al, 2014; SILVA et al, 2015).

Outro fator bastante preocupante para a automedicação foi que grande parte dos participantes relataram que acreditam que as plantas medicinais não fazem mal a saúde por serem naturais.

As plantas medicinais possuem um lugar privilegiado na cultura para curar ou prevenir adoecimentos, e a sua utilização é feita, em sua maioria, por todos os membros da família. O conhecimento da forma de utilizar as mesmas é repassado oralmente entre as gerações e sem a necessidade de uma consulta médica. (MACEDO, OSHIWA, GUARIDO, 2007). Dessa forma, as plantas medicinais ampliam o quadro da automedicação indiscriminada, uma vez que seja realizada sem o aviso ao médico, sem o conhecimento da aquisição e da ação da planta e quando consumida concomitantemente com medicamentos tradicionais (alopáticos) podendo assim intensificar os efeitos tóxicos (VEIGA JUNIOR, 2008; SILVA et al, 2015).

Além disso, o baixo poder aquisitivo fazem com que a população busque uma forma mais simples de obter meios para tratar determinados agravos à saúde (AQUINO, 2008). Sendo assim, a população recorre ao consumo de plantas medicinais por ser muitas vezes o único recurso terapêutico disponível e por fazer parte do saber popular. (MACEDO, OSHIWA, GUARIDO, 2007; COSTA, MAYWORM, 2011). Vale ainda destacar que é falsa a ilusão de que por serem naturais as plantas não causam mal à saúde pois, segundo Araújo et al (2014), elas são constituídas de princípios ativos que podem ser tóxicos para a saúde do indivíduo.

Quanto aos riscos sobre a automedicação, observei que muitos não sabiam quais os riscos que o consumo indiscriminado dos medicamentos ou preparações a partir das plantas podem causar para a saúde. No entanto, vejo que as atividades de educação em saúde sobre a automedicação foram de grande proveito pois após os cinco encontros os usuários compreenderam a necessidade de consultar um profissional de saúde antes da utilização de um medicamento, mesmo diante de situações semelhantes a outras vividas anteriormente, assim como os riscos que a prática da automedicação podem trazer para a saúde.

Relato ainda a carência da informação que há na população, visto que muitos mostraram-se surpresos e atentos ao que estava sendo debatido. Muitas dúvidas foram sanadas, tanto durante a roda de conversa como depois, pelo fato deles levarem o panfleto para casa onde, em momento oportuno, fizeram a leitura o material e refletindo mais sobre o tema. Dessa forma destaco que os panfletos auxiliaram de forma positiva para o entendimento do assunto por parte de todos os participantes, independente da escolaridade apresentada. Isso se deu devido ao uso de uma linguagem simples e com ilustrações que retratavam de forma clara os principais pontos apresentados no material.

As rodas de conversa na sala de espera mostraram-se uma ferramenta útil na discussão sobre a automedicação e os riscos que essa prática pode trazer para a saúde, além de ter possibilitado uma oportunidade de troca de saberes e aprendizagem

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dessa vivência, compreendi que as atividades educativas são de grande valia na conscientização da população acerca do uso racional de medicamentos e das plantas medicinais, apesar de não ter sido possível mensurar o quanto os participantes assimilaram do conteúdo e quanto as informações dadas foram disseminadas. A técnica da roda de conversa e a entrega de materiais impressos mostraram-se bastante eficientes na facilitação do debate e do entendimento do assunto abordado. Além disso, as atividades me permitiram desenvolver uma capacidade de reflexão diante dos diversos cenários encontrados na comunidade e assim expandir meus conhecimentos sobre a automedicação.

## REFERÊNCIAS

AFONSO, M.L.M.; ABADE, F.L. **Para reinventar as rodas**. Rede de Cidadania Mateus Afonso Medeiros (RECIMAM), Belo Horizonte, 2008. Publicação eletrônica disponível em <[https://ufsj.edu.br/portal-repositorio/File/lapip/PARA\\_REINVENTAR\\_AS\\_RODAS.pdf](https://ufsj.edu.br/portal-repositorio/File/lapip/PARA_REINVENTAR_AS_RODAS.pdf) >

AQUINO, D. S. de. Por que o uso racional de medicamentos deve ser uma prioridade?. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 13. 2008. p 733-736. Acessado em: 11 de Abril de 2018. Disponível em:<[http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232008000700023&lang=pt&tlng=>](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232008000700023&lang=pt&tlng=>)

ARAÚJO, C.R.F. et al. Perfil e prevalência de uso de plantas medicinais em uma unidade básica de saúde da família em Campina Grande, Paraíba, Brasil. **Revista de Ciências Farmacêuticas Básicas e Aplicadas**, v.35, n.2, p.233-8, 2014.

CAMPOS, G.W.S. **Um método para análise e co-gestão de coletivos**. São Paulo: HUCITEC, p. 229, 2000.

COSTA, V.P.; MAYWORM, M.A.S. Plantas medicinais utilizadas pela comunidade do bairro dos Tenentes - município de Extrema, MG, Brasil.

**Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, Botucatu, v.13, n.3, p.282-292, 2011.

ESTEVEES, A.F. et al. PET-Saúde – Medicina e Educação em Saúde no Programa de Saúde da Família: um relato de caso. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v.36, supl 1, p.187-90, 2012.

FREIRE, P. **Educação como prática de liberdade**. Rio de Janeiro: Paz e Terra. 2009.

GAMA, A.S.M.; SECOLI, S.R. Automedicação em estudantes de enfermagem do Estado do Amazonas – Brasil. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v.38, n.1, 2017.

MACEDO, A.F.; OSHIWA, M.; GUARIDO, C.F. Ocorrência do uso de plantas medicinais por moradores de um bairro do município de Marília-SP. **Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada**, v. 28, n.1, 2007.

MALLMANN, D.G. et al. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.20, n.6, p.1763-72, 2015.

NAVES, J. de O. S. et al. Automedicação: uma abordagem qualitativa de suas motivações. **Ciências & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.15, 2010. Acessado em: 11 de Abril de 2018. Disponível em: <[http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232010000700087&lang=pt&tlng=>](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000700087&lang=pt&tlng=>)>

OLIVEIRA, M. A. et. al. Automedicação em idosos residentes em Campinas, São Paulo, Brasil: prevalência e fatores associados. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.28, n.2, 2012. Acessado em: 12 de Abril de 2018. Disponível em:<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2012000200012&tlng=>](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2012000200012&tlng=>)>

OLIVEIRA, R.I.B.; GOMES, A.T.; SILVA, D.A. Prática da automedicação por clientes de uma farmácia comunitária do município de Muriaé – MG. **Acta Biomedica Brasiliensia**, v.4, n.2, p.90-105, 2013.

PINHEIRO, B.C.; BITTAR, C.M.L. Práticas de educação popular em saúde na atenção primária: uma revisão integrativa. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v.18, n.1, 2017.

PRADO, M.A.M.B. et al. Uso de medicamentos prescritos e automedicação em homens. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.19, n.3, p.594-608, 2016.

SCHIMID, B. et al. Automedicação em adultos de baixa renda no município de São Paulo. **Revista de Saúde Pública**. v.44, p.1039-1045, 2010. Acessado em: 12 de Abril de 2018. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v44n6/1493.pdf>>

SILVA, A.B. et al. Ouso de plantas medicinais por idosos usuários de uma Unidade Básica de Saúde da Família. **Revista de Enfermagem da UFPE On line**, Recife, v.9, supl.3, p.7636-43, 2015.

VEIGA JUNIOR, V. F. da. Estudo do consumo de plantas medicinais na Região Centro-Norte do Estado do Rio de Janeiro: aceitação pelos profissionais de saúde e modo de uso pela população. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, João Pessoa, v.18 n.2, 2008. Acessado em: 11 de Abril de 2018. Disponível em: <[www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-695X2008000200027&lang=pt&tlng=>](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-695X2008000200027&lang=pt&tlng=>)>