



VIGILÂNCIA SANITÁRIA

ALIMENTOS, MEDICAMENTOS, PRODUTOS E SERVIÇOS DE INTERESSE À SAÚDE

Guia Didático

VIGILÂNCIA SANITÁRIA

ALIMENTOS, MEDICAMENTOS, PRODUTOS E SERVIÇOS DE INTERESSE À SAÚDE

Guia Didático

S U M Á R I O

INTRODUÇÃO **6 / 12**

O que é vigilância sanitária – Como funciona o Sistema Nacional de Vigilância Sanitária – O que faz – Os direitos do consumidor: a quem recorrer.

ALIMENTOS **13 / 34**

As doenças veiculadas por alimentos – Como produzir alimentos saudáveis e quem garante isso – Como conservar – Segurança alimentar – Para que serve o rótulo e o que observar nele – Direitos e responsabilidades dos consumidores: onde e como reclamar e denunciar.

MEDICAMENTOS **35 / 62**

Automedicação, nunca mais – Publicidade de medicamentos – Quem receita e como é a relação com o paciente – Genéricos e tipos de medicamentos – Cuidados ao tomar, guardar e descartar medicamentos – A bula – Medicamentos fornecidos pelo SUS – O papel da vigilância sanitária – Direitos e deveres dos consumidores: onde e como reclamar e denunciar.

PRODUTOS DE INTERESSE À SAÚDE **63 / 82**

Os produtos, sua classificação e a vigilância sanitária – Saneantes: como comprar, usar e armazenar; o que fazer em caso de acidente – Cosméticos: cuidados, acidentes que podem provocar – Alisantes: cuidados na hora de comprar e de utilizar – Insulina: glicosímetro; como aplicar – Termômetro: o que fazer quando quebrar – Camisinha: quando, por que e como usar.

SERVIÇOS DE INTERESSE À SAÚDE **83 / 100**

Piercing e tatuagem: quem pode fazer e onde; os riscos à saúde; dúvidas frequentes – Farmácia e drogaria: a diferença – Quem cuida da Saúde Pública – Prevenção e controle de riscos – Controle de laboratórios e radioterapia – Salão de cabeleireira: cuidados – Publicidade enganosa e abusiva – Direitos e responsabilidades do consumidor.

GUIA DIDÁTICO **101 / 112**

Atividades que os professores podem desenvolver com seus alunos sobre os temas tratados nesta publicação.

Presidente da República: Luiz Inácio Lula da Silva
Ministro da Saúde: Agenor Álvares
Diretor-Presidente da Anvisa: Dirceu Raposo de Mello
Diretores da Anvisa: Maria Cecília Martins Brito, Cláudio Maeirovitch P. Henriques

Vigilância Sanitária

Guia didático

© Copyright 2007

Anvisa – Agência Nacional de Vigilância Sanitária

Idec – Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor

SUPERVISÃO – ANVISA

Gerência Geral de Alimentos: Ana Virgínia de Almeida Figueiredo, Ângela Karinne Fagundes de Castro, Karem Gomes Modernell, Laura Misk de Faria, Paula Roberta Mendes, Reginalice Maria da Graça Bueno, Rodrigo Martins Vargas, Thalita Antony de Souza Lima

Gerência Geral de Medicamentos: Mariângela Torchia do Nascimento

Ouvidoria: Ana Paula Ferrari Lemos Barros, Reginaldo Muniz Barreto (2004 - 2006)

Gerência Geral de Saneantes: Tânia Costa Pich

Gerência Geral de Cosméticos: Josineire Melo Costa Sallum, Christiane da Silva Coelho, Êrica de Sousa Matos, Ana Cleire Ferreira O. G. Araújo, Luciana Silva Machado

Gerência Geral de Tecnologia em Serviços de Saúde: Flávia Freitas de Paula Lopes, Sâmia de Castro Hatem, Chiara Chaves Cruz da Silva, Denise Regina Horn, Ericka França de Araújo, Karla de Araújo Ferreira, Suzie Marie Teixeira Gomes

Assessoria de Comunicação: Tânia Regina Aguilár

Assessoria Técnica: Edson Donagema, Fernanda Moreira Coura

Centro de Gestão do Conhecimento Técnico Científico: Vera Maria Borralho Bacelar, Kleber Henrique Silva, Claudia Spinola Leal Costa

EXECUÇÃO EDITORIAL - IDEC

Coordenador executivo: Marcos Vinicius Pó

Textos: Andréa Lazzarini Salazar (Medicamentos), Jovana Thomas Constantinidou Mascarenhas (Produtos de Interesse à Saúde), Maria Lumena Balaben Sampaio (Serviços de Interesse à Saúde), Marília Rodrigues e Sílvia Regina Reis Santaella (Alimentos), Maria Aparecida Medeiros (Introdução), Isis de Palma e José Domingos Vasconcelos (Guia Didático)

Coordenação: Deise Helena Baggio Ribeiro, Maria Lumena Balaben Sampaio e Olívia Franco

Coordenação pedagógica: Isis de Palma e José Domingos Vasconcelos

Colaboradores: Sílvia Regina do Amaral Vignola, Sezifredo Paulo Alves Paz

Edição: Esníder Pizzo

Revisão: Maria Aparecida Medeiros

Ilustrações: Lúcia Brandão

Projeto gráfico e direção de arte: Shirley Souza

APRESENTAÇÃO

É com grande satisfação que trazemos a público o “Vigilância Sanitária – Alimentos, Medicamentos, Produtos e Serviços de Interesse à Saúde”. Esta publicação é um dos frutos da parceria que a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec) estabeleceram visando a disseminação de informações sobre um campo específico da Saúde, a vigilância sanitária, para o maior número possível de pessoas.

Consideramos a escola, os professores e os alunos como um conjunto privilegiado e único, campo fértil para aquelas instituições que procuram trabalhar por transformações na percepção de temas que venham a melhorar a vida em sociedade.

No caso em questão, a disseminação de informações de caráter educativo abarcadas pela vigilância sanitária é entendida pela Anvisa e pelo Idec como importante para despertar a população para conceitos, orientações e comportamentos que virão contribuir para a prevenção de agravos e riscos à saúde.

O manual divide-se em quatro capítulos: Medicamentos, Alimentos, Serviços de Interesse à Saúde e Produtos de Interesse à Saúde. Relaciona produtos e estabelecimentos com o consumidor e esclarece o papel dos órgãos de Vigilância Sanitária (nos níveis municipal, estadual e federal) como mediadores dessa relação. Servirá como suporte para o trabalho do professor com os alunos em sala de aula na abordagem do tema.

Essa parceria mostra como a defesa do consumidor e a vigilância sanitária devem caminhar juntas para o benefício da sociedade. Consideramos o lançamento desta publicação uma poderosa ferramenta para que a atual e as novas gerações compreendam melhor a importância da vigilância sanitária e dos direitos do consumidor no seu cotidiano e que o consumo de bens e produtos de saúde, quando necessário, seja feito de forma mais consciente. Assim, esperamos que os nossos novos parceiros nessa empreitada, aqueles que ora recebem este manual, façam bom uso dele.

Dirceu Raposo de Mello
Diretor-Presidente da Anvisa

Marcos Vinicius Pó
Coordenador Executivo do Idec

INTRODUÇÃO

Todos os anos são registrados no Brasil milhares de casos de intoxicação, seja pela ingestão de alimentos contaminados, de medicamentos, uso de agrotóxicos, produtos de limpeza doméstica, de uso veterinário e outras substâncias químicas. No ano de 2003, foram 82.716 casos, dos quais apenas 15,1 mil tiveram cura confirmada; outros 416 deixaram seqüelas e 530 terminaram em óbito, segundo dados do Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas (Sinitox).

O maior número de intoxicações foi provocada por medicamentos, com 28% dos casos registrados. Em segundo lugar estavam os produtos usados na higiene doméstica (os chamados saneantes), como água sanitária e desinfetantes, com 6,8 mil casos; e na seqüência vinham os agrotóxicos, com 5,9 mil casos; e os produtos químicos industriais, com 4,5 mil. Os produtos que causaram o maior número de mortes foram os agrotóxicos de uso agrícola, com 30,9% dos óbitos, seguidos pelos medicamentos, com 24,2%. Outro dado alarmante: o número de intoxicações por agrotóxicos agrícolas e domésticos somados aos produtos de uso veterinário e raticidas praticamente dobrou nos últimos oito anos, passando de 7,8 mil em 1995 para 14.064 em 2003.

As intoxicações são apenas um exemplo dos vários problemas de saúde pública que podem ser ocasionados pelo consumo de certos tipos de produtos e serviços. Por esse motivo, é necessário que todos esses produtos e serviços sejam seguros e que a população seja informada sobre como utilizá-los, de forma a evitar riscos para sua saúde. Esse controle é uma responsabilidade do Estado, partilhada entre as três esferas de governo – União, Estados e Municípios –, e é executado pelos órgãos de vigilância sanitária.

Para garantir a qualidade e a segurança de uma extensa lista de produtos e serviços oferecidos à população, a vigilância sanitária desenvolve diversas atividades que abrangem todos segmentos do mercado direta ou indiretamente relacionados à saúde. São os setores de alimentos, medicamentos, saneantes (como cloro, inseticidas, raticidas etc.), equipamentos para diagnóstico e

tratamento de doenças, serviços médicos, hospitalares, odontológicos, estéticos e vários outros. O objetivo da vigilância sanitária é evitar a comercialização ou oferta de produtos e serviços inadequados, que possam acarretar riscos para o consumidor.

Ainda que o controle sanitário seja essencial e eficaz, não se pode afirmar que ele seja capaz de prevenir todos os riscos. São tantos os fatores envolvidos na prevenção de doenças e outros problemas de consumo que torna-se impossível garantir segurança absoluta. Apesar das leis e da fiscalização, ainda há fornecedores que atuam de forma irregular, na clandestinidade, desrespeitando normas de higiene, falsificando ou adulterando produtos, enganando ou omitindo informações importantes para a segurança do consumidor.

Para combater esse tipo de problema, é preciso que a população atue em parceria com a vigilância sanitária, fiscalizando, recusando produtos e serviços inadequados ao consumo e denunciando práticas ilegais.

Em contrapartida, é fundamental que a vigilância sanitária mantenha o consumidor informado sobre os itens que oferecem risco e sobre como evitá-los. Desse modo, o consumidor será capaz de fazer boas escolhas, rejeitando produtos e serviços de origem e eficácia duvidosas, e de lidar de forma adequada com esses produtos, tomando os cuidados necessários durante a manipulação, o preparo, o armazenamento ou a conservação.

O consumidor deve estar consciente de que certos produtos precisam de uma atenção especial. Os registros do Sinitox de 2003 mostram que as maiores vítimas de intoxicações foram crianças menores

de 5 anos. O motivo: a ingestão acidental de medicamentos e outras substâncias tóxicas. Um problema que poderia ser facilmente evitado se os remédios e outros produtos potencialmente perigosos mantidos em casa fossem guardados em local seguro, fora do alcance de crianças.

O problema das intoxicações representa apenas uma pequena parcela do universo compreendido pela vigilância sanitária. Neste manual, o professor vai encontrar muitas outras questões envolvidas na relação consumo x saúde. O objetivo é que essas informações ajudem a formar consumidores responsáveis e conscientes, capazes de identificar riscos e adotar medidas preventivas no seu dia-a-dia. E que além disso possam contribuir para o bem-estar comum, adotando uma postura vigilante, acompanhando, fiscalizando e exigindo o constante aperfeiçoamento do mercado e das ações preventivas do Estado.

Para facilitar a exposição e a compreensão dos temas deste manual, reunimos neste texto introdutório alguns conceitos e informações mais genéricas sobre vigilância sanitária. Informações específicas sobre produtos e serviços estão distribuídas em quatro capítulos que tratam dos principais temas em vigilância sanitária: alimentos, medicamentos, produtos e serviços para a saúde.

O QUE É VIGILÂNCIA SANITÁRIA?

De acordo com as definições do *Dicionário Aurélio*, a palavra vigilância significa *ato ou efeito de vigiar... precaução, cuidado, prevenção, zelo, diligência*; o termo sanitário diz respeito à *saúde e higiene*. Tecnicamente, vigilância sanitária é definida como **um conjunto de ações que visam eliminar, diminuir ou prevenir riscos à saúde decorrentes do meio ambiente, da produção,**

da circulação de bens e da prestação de serviços.

A preocupação do homem com as questões sanitárias existe desde a Antiguidade. Alguns documentos arqueológicos mostram que as primeiras grandes civilizações da história, como os egípcios, os sumérios e os babilônios, já adotavam medidas para prevenir doenças, como o controle dos alimentos, a higiene pessoal, a limpeza das cidades. Na Índia, mil anos antes de Cristo, já havia cidades com banheiros e esgotos, e a religião brâmane dava grande ênfase à limpeza, aos banhos frequentes e à remoção dos excrementos e lixo de dentro das casas.

Acompanhando a evolução científica e tecnológica, o desenvolvimento industrial e as mudanças nos hábitos de consumo da população, as questões sanitárias de hoje são muito mais amplas e complexas. Para dar conta das diversas tarefas envolvidas no controle dos segmentos do mercado que têm impacto sobre a saúde da população, a vigilância sanitária conta com uma complexa estrutura organizacional e equipes de especialistas em vários campos da ciência – química, biologia, física, medicina, ciências farmacêuticas, direito, economia, publicidade, entre outros.

QUEM CUIDA DA VIGILÂNCIA SANITÁRIA?

No Brasil, a vigilância sanitária está a cargo do Sistema Nacional de Vigilância Sanitária (SNVS), que é coordenado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), um órgão diretamente vinculado ao Ministério da Saúde. Fazem parte do sistema as vigilâncias sanitárias do Distrito Federal, dos Estados e Municípios, além de vários outros órgãos de apoio técnico e Conselhos de Saúde (*veja o organograma na página 9*). O SNVS faz parte do SUS – Sistema Único de Saúde e opera de forma integrada e descentralizada em todo o território nacional.

A Anvisa foi criada pela lei nº 9782/99 para coordenar o SNVS, no lugar da extinta Secretaria de Vigilância Sanitária, após uma séria crise que colocava em dúvida a confiabilidade da instituição. O estopim da crise foi uma avalanche de denúncias de irregularidades em medicamentos – entre eles o anticoncepcional Microvlar, que ficou conhecido publicamente como o caso das pílulas de farinha, e a falsificação dos comprimidos de Androcur, usado por pacientes com câncer de próstata –, além do escândalo das mortes de idosos por

vigilância sanitária

maus-tratos na Clínica Santa Genoveva, contratada pelo SUS no Rio de Janeiro.

Para sanear o sistema e devolver sua credibilidade, o governo decidiu transformar a Secretaria em uma autarquia, com independência financeira e mais autonomia para definir regras e disciplinar o mercado, principalmente a indústria farmacêutica, que historicamente sempre exerceu fortes pressões sobre o governo. A Anvisa, criada por medida provisória aprovada pelo Congresso Nacional no dia 13 de janeiro de 1999, foi constituída como uma autarquia, com independência administrativa e autonomia financeira, vinculada ao Ministério da Saúde. É comandada por uma diretoria colegiada formada por cinco membros, um dos quais é o presidente. Todos são nomeados pelo Presidente da República, com aprovação do Senado Federal, para um mandato de três anos.

A receita da Anvisa provém principalmente das taxas e multas, dotações no orçamento da União, incorporação de bens apreendidos de infratores e recursos provenientes de convênios. As ações da agência estão sujeitas ao controle da sociedade, que é feito por meio de audiências e consultas públicas e pelo Conselho Consultivo.

De acordo com a Portaria nº 1565, de 26 de agosto de 1994, a vigilância sanitária e a vigilância epidemiológica (que trata da prevenção de doenças e agravos transmissíveis ou não, como dengue, malária, febre amarela, diabetes, hipertensão, obesidade etc.) atuam em conjunto e integram a Vigilância em Saúde, uma área de atuação do SUS voltada exclusivamente à prevenção de doenças.

Como parte integrante do SUS, a vigilância sanitária é responsabilidade compartilhada entre as três esferas de governo: União, Estados e Municípios. A Anvisa atua no âmbito federal estabelecendo normas gerais, de alcance nacional. Os Estados também podem estabelecer normas para suplementar a legislação nacional, cuja aplicação fica restrita ao seu território. Os Municípios, por sua vez, podem suplementar a legislação nacional e estadual, de forma a atender às necessidades e prioridades locais. Os órgãos de vigilância sanitária municipais são a instância mais próxima da população e à qual o cidadão deve recorrer prioritariamente sempre que precisar esclarecer dúvidas ou denunciar irregularidades.

A vigilância sanitária também trabalha em conjunto com setores de outros ministérios envolvidos em questões que têm a ver com saúde, como o do Trabalho; da Previdência Social; da Agricultura; do Abastecimento e da Reforma Agrária; do Meio Ambiente; da Educação e do Desporto; da Ciência e Tecnologia; da Indústria, Comércio e do Turismo e das Relações Exteriores; e o Departamento Nacional de Defesa do Consumidor, da Secretaria Nacional de Direito Econômico do Ministério da Justiça.

Denúncias sobre problemas sanitários devem ser encaminhadas aos centros de vigilância sanitária municipais, que são responsáveis pelas ações locais. Caso não haja um centro em seu município, pode-se recorrer ao centro de vigilância sanitária estadual. Se encontrar dificuldades, entre em contato com a Secretaria Municipal ou Estadual de Saúde, que responde pela coordenação das ações em vigilância sanitária nos Estados e Municípios. Uma relação completa dos endereços dos postos da Anvisa em fronteiras, portos e aeroportos, dos órgãos estaduais e municipais de vigilância sanitária e das secretarias de Saúde estaduais e municipais está disponível em <http://www.anvisa.gov.br/institucional/enderecos/index.htm>

SISTEMA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA NO SUS



O QUE FAZ A VIGILÂNCIA SANITÁRIA?

Muitas vezes o serviço que a vigilância sanitária presta à sociedade passa despercebido, mas ele faz parte do nosso dia-a-dia e é de suma importância. Na nossa rotina diária, estamos constantemente consumindo produtos e utilizando serviços que precisam ser seguros. Mas como saber se isso realmente acontece? Como podemos saber, por exemplo, se as empresas adotam medidas de higiene adequadas? É exatamente para dar essa garantia que a vigilância sanitária trabalha. Sua função é controlar todas as etapas e processos das atividades direta ou indiretamente rela-

cionadas à saúde, como a produção de alimentos, bebidas, medicamentos, saneantes, cosméticos, aparelhos e instrumentos de uso médico, odontológicos etc. A vigilância sanitária também atua no setor de prestação de serviços relacionados à saúde, como os oferecidos em hospitais, clínicas e consultórios médicos, odontológicos, terapêuticos, estéticos e outros. Isso inclui tanto os estabelecimentos particulares como os da rede pública, mantidos ou conveniados ao SUS. Para garantir a qualidade de todos esses produtos e serviços dirigidos à população, a vigilância sanitária desenvolve uma série de atividades:

• Estabelece normas e regulamentos

Para disciplinar os diversos segmentos do mercado sob vigilância sanitária em todo o país, a Anvisa estabelece

vigilância sanitária

normas específicas para cada tipo de produto ou serviço que pode ter algum impacto para a saúde da população. Essas normas são obrigatórias para todos os envolvidos no setor produtivo. Elas definem, por exemplo, quais aditivos químicos podem ou não ser usados em alimentos e em que quantidades, que tipo de embalagem deve ser usado para boa conservação do produto, que informações devem estar presentes nos rótulos para orientar o consumidor na hora da compra etc. Há também regulamentos que especificam como deve ser o processo de produção na indústria. Eles são conhecidos como Boas Práticas de Fabricação e visam padronizar processos e procedimentos para garantir a qualidade do produto final. Existem Boas Práticas para vários tipos de produtos, como alimentos e medicamentos. De modo geral, as Boas Práticas têm como objetivo garantir que as instalações, os profissionais, a higienização local, as matérias-primas, os equipamentos, o controle de qualidade, o armazenamento, o transporte e outros processos sejam realizados de acordo com padrões de higiene, segurança e qualidade.

• **Concede ou cancela registro de produtos e autorizações de funcionamento de empresas**

Algumas empresas que exercem atividade de interesse para a saúde precisam de uma autorização de funcionamento expedida pela Anvisa para funcionar. Para conceder a autorização, a vigilância sanitária avalia se a atividade é permitida e de interesse da sociedade, se a empresa é legalizada e se tem capacidade técnica, se o local é conveniente etc. Caso a autorização seja concedida, a empresa poderá então solicitar a licença para o estabelecimento. Para conceder essa licença, conhecida popularmente como “alvará de funcionamento”, a vigilância faz uma inspeção local para avaliar as condições sanitárias das instalações, a capacitação técnica e operacional e a capacitação profissional dos responsáveis.

Do mesmo modo, em muitos casos, quando a empresa deseja colocar produtos no mercado, precisa de um número de registro. Para obter esse registro, o produto deve atender a normas e padrões quanto a formulação, substâncias permitidas/proibidas, validade dos ensaios clínicos controlados (no caso dos medicamentos); informes de bulas, rótulos, embalagem, peças publicitárias etc. Esse

número, que deve estar presente no rótulo ou na embalagem, indica que o produto está dentro das normas e que sua comercialização está autorizada.

• **Fiscaliza**

A Vigilância Sanitária também tem poderes para fiscalizar os estabelecimentos e aplicar multas sempre que encontrar alguma irregularidade. Os fiscais da vigilância sanitária municipais e estaduais visitam regularmente as empresas que produzem, transportam, armazenam, comercializam produtos ou prestam serviços relacionados à saúde. Eles verificam, por exemplo, se o processo de produção está de acordo com as Boas Práticas de Fabricação; se os resíduos (lixo) recebem tratamento adequado; se há riscos ambientais ou para o trabalhador; se as condições de distribuição e circulação (meios de transporte) são adequadas; se o local de comercialização apresenta boas condições de higiene; a responsabilidade técnica e a capacitação do pessoal envolvido; a propaganda; a qualidade do produto final mediante análises etc. Caso haja alguma irregularidade, a empresa terá de pagar multa ou, dependendo da gravidade, poderá ter sua licença de funcionamento suspensa ou mesmo cancelada.

Se você encontrar problemas sanitários em estabelecimentos comerciais, consultórios, clínicas e hospitais públicos ou privados, denuncie à vigilância sanitária do seu município. Para consultar a lista de endereços, acesse www.anvisa.gov.br.

• **Monitoração de propaganda**

A Anvisa mantém um programa permanente de monitoração de propagandas de produtos sujeitos à vigilância sanitária. O

objetivo é proteger o consumidor contra mensagens publicitárias que possam iludir, enganar, confundir ou induzir o consumo indiscriminado de certos produtos ou substâncias que coloquem a sua saúde em risco. A monitoração é especialmente importante no caso dos medicamentos. A propaganda sempre tem como objetivo aumentar a venda dos produtos, porém, o remédio não é um produto como outro qualquer. Mesmo os analgésicos e outros medicamentos de venda livre podem ser prejudiciais quando tomados sem acompanhamento médico. Como no Brasil a propaganda de certos medicamentos é permitida, é importante evitar a veiculação de mensagens publicitárias que possam incentivar a automedicação ou o consumo indiscriminado.

• Atua em portos, aeroportos e fronteiras

A presença da vigilância sanitária em portos, aeroportos e fronteiras é fundamental, pois essas são áreas estratégicas para a propagação de agentes causadores de doenças de um país para outro, que podem ser transportados por pessoas ou mercadorias. Por isso, para importar ou exportar produtos é preciso ter uma autorização da Anvisa. Para os viajantes, são exigidos certificados de vacinação, dependendo da região para a qual estão viajando (*informações sobre vacinas obrigatórias podem ser obtidas no sítio da Anvisa ou nos portos e aeroportos do país*). Quando ocorre uma epidemia grave em algum país, a vigilância sanitária fica alerta e monitora todos os passageiros que chegam da região afetada, para evitar que a doença se espalhe.

OS SEUS DIREITOS

A proteção da saúde é um dos direitos bá-

sicos mais importantes do ser humano. No Brasil, existem várias leis que tratam do assunto. A mais importante de todas, a Constituição Federal, diz o seguinte: “A saúde é um direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação” (C.F., at. 196).

Nesse artigo da Constituição há dois pontos importantes a observar. O primeiro é que todo cidadão tem direito a receber tratamento de saúde quando necessitar e que este deve ser oferecido gratuitamente pelo Estado. O segundo ponto, e que representa um avanço da atual Constituição em relação às anteriores, é que o Estado passa a ser o responsável pela proteção à saúde, isto é, pela prevenção por meio de ações de vigilância sanitária e pela defesa do consumidor. No artigo 200 da mesma lei foi estabelecido que o Sistema Único de Saúde (SUS) deveria, entre outras atribuições, “controlar e fiscalizar procedimentos, produtos e substâncias de interesse para a saúde e participar da produção de medicamentos, equipamentos, imunobiológicos, hemoderivados e outros insumos; executar as ações de vigilância sanitária e epidemiológica, bem como as de saúde do trabalhador; fiscalizar e inspecionar alimentos, compreendido o controle de seu teor nutricional, bem como bebidas e águas para o consumo humano; participar do controle e fiscalização da produção, transporte, guarda e utilização de substâncias e produtos psicoativos, tóxicos e radioativos”.

Para proteção do consumidor, a Constituição também determinou a criação de uma legislação específica, para tratar do assunto de forma completa e sistematizada. Graças a essa determinação, nasceu a lei nº 8.078, de 11 de setembro de 1990: o Código de Defesa do Consumidor (CDC). Nele estão descritos os principais direitos dos consumidores e as obrigações dos fornecedores – fabricantes, comerciantes, importadores, distribuidores, prestadores de serviços etc. O CDC veio reforçar a legislação existente de proteção e defesa da saúde, reafirmando a responsabilidade dos fornecedores pela qualidade dos produtos e serviços. Definiu como acidente de consumo, passível de indenização, todo e qualquer dano sofrido pelo consumidor em decorrência da utilização de produto ou serviço. Dessa forma, se uma pessoa com-

vigilância sanitária

pra um alimento contaminado e adoecer após o consumo, necessitando consultar um médico ou ser hospitalizado, tem direito a ser indenizada pelo fornecedor.

As normas impostas pelo CDC obrigaram as empresas a adotar uma série de medidas para dar mais segurança ao consumidor. Além de padrões mais rígidos de controle de qualidade, o código impôs regras para os rótulos dos produtos, tornando obrigatórias todas as informações necessárias ao consumo adequado e seguro, como os ingredientes presentes na composição, o nome e o endereço do fabricante, o carimbo do SIF (Serviço de Inspeção Federal), se for de origem animal, ou do Ministério da Saúde, se for de origem vegetal, a data de fabricação, o prazo de validade e advertências quanto à presença de substâncias que podem causar alergias ou outros problemas de saúde.

Outro ponto importante para a proteção do consumidor foi a proibição de mensagens publicitárias abusivas ou enganosas – aquelas que induzem o consumidor a cometer erros. Por exemplo, mensagens que levam a pensar que determinado produto pode substituir uma alimentação balanceada ou que estimulam o uso de remédios sem orientação médica. O controle das mensagens publicitárias é especialmente importante quando são destinadas a crianças, pois elas geralmente não têm o discernimento necessário para julgar o que é bom ou não para sua saúde e por isso são mais vulneráveis aos apelos da mídia.

Para informações sobre acesso aos serviços assistenciais do SUS, consulte a cartilha do Idec *O SUS pode ser o seu melhor plano de saúde*, disponível em www.idec.org.br.

Se você deparar com uma propaganda na TV, rádio, mídia impressa ou internet cuja mensagem possa ser considerada enganosa ou abusiva, denuncie ao Conar (Conselho Nacional de Auto-regulamentação Publicitária (www.conar.org.br), aos órgãos de defesa do consumidor e à Anvisa (www.anvisa.gov.br).

A QUEM RECORRER

Atualmente o consumidor conta com diversos organismos que podem auxiliá-lo na defesa de seus direitos.

Sempre que se sentir lesado, pode recorrer aos Procons municipais, que fornecem orientação e ajudam a solucionar problemas de consumo (*veja os endereços em www.mj.gov.br/portaldoconsumidor*).

Além dos Procons, o consumidor também pode buscar informações nas organizações civis de defesa do consumidor, como o Idec (www.idec.org.br).

Denúncias de fraude ou negligência contra a saúde do consumidor devem ser encaminhadas à Anvisa (www.anvisa.org.br) ou aos órgãos estaduais ou municipais de vigilância sanitária (*os endereços podem ser localizados no sítio da entidade*).

Casos de propaganda enganosa ou abusiva de produtos ou serviços de interesse à saúde devem ser denunciados à Anvisa e ao Conselho Nacional de Auto-regulamentação Publicitária (www.conar.org.br).

Telefones úteis:

- Disque-Saúde: 0800-611997
- Disque-Medicamentos: 0800-6440644
- Disque-Intoxicação: 0800-7226001
- Ouvidoria da Anvisa
Tels.: (61) 3448-1235 e (61) 3448-1464;
Fax: (61) 3448-1144
Endereço: Anvisa Unidade 1 / SEP
Q. 515, Bloco B, Ed. Ômega, 4º andar
Brasília, DF, CEP 70.770-502
Formulário para denúncia e solicitação (Anvis@tende):
www.anvisa.gov.br/ouvidoria
e-mail: ouvidoria@anvisa.gov.br



A Torta da Festa Junina

O mês de junho mal começava e Mirante, um município do interior da Bahia, preparava seu arraial para comemorar as tão esperadas festas juninas. Fogueira, bandeirinhas, quadrilha e as deliciosas comidas típicas não podiam faltar: pipoca, arroz-doce, bolo de amendoim, coco, fubá, tapioca, canjica, cuscuz e pamonha.

Os preparativos da festa mobilizavam toda a cidade. Os restaurantes se apresavam para fazer seus quitutes e organizar as barracas onde eles seriam vendidos. Naldo, dono do restaurante Fogueirinha, resolveu incrementar o cardápio com sua famosa torta de frango, a especialidade da casa.

No dia 12 de junho, véspera do início

da festança, Naldo e seus ajudantes iniciaram o preparo das tortas. Cozinharam o frango e guardaram na geladeira. Na manhã seguinte, todo o pessoal ajudou a desfiar e temperar o frango. Depois, prepararam e assaram a massa. Só no fim foi colocado o recheio de frango. Na hora da festa, bastava aquecer um pouco e servir.

No fim da tarde, ainda com o brilho do sol, a festa começou. A apresentação das quadrilhas e a música animada convidavam todos a dançar. Haja energia para brincar a noite inteira!

Os moradores de Mirante estavam quase todos presentes. E se deliciavam com todos aqueles doces e salgados. Lá pelas oito da noite, enquanto a festa rolava na maior animação, Aninha começou a passar mal. A garota de 8 anos sentiu um forte enjôo e começou a vomitar. Não demorou muito e várias outras crianças e também adultos tiveram os mesmos sin-

tomas. E foram todos parar no pronto-socorro.

Ninguém esperava terminar a festa assim. Felizmente, tudo acabou bem. Depois de medicados, todos melhoraram e puderam ir para casa. Mas uma pergunta ficou no ar: o que teria acontecido para toda aquela gente adoecer ao mesmo tempo? Os médicos do hospital público de Mirante tinham o diagnóstico: todas aquelas pessoas haviam comido algum alimento contaminado.

No dia seguinte, não se falava em outra coisa na cidade. Todos desconfiavam de que a torta de frango estava contaminada. Naldo ficou desesperado. Disse que os ingredientes eram frescos e de boa qualidade, que fez tudo com muito cuidado, como sempre fazia, e que não teve nenhuma intenção de estragar a festa daquelas pessoas. Será que não poderia ser uma indisposição ou outra comida qualquer?

Para tirar tudo a limpo, os médicos acionaram o pessoal da Secretaria de Saúde. Uma equipe foi até o restaurante Fogueirinha enquanto outros agentes foram entrevistar os doentes e demais participantes da festa, para saber tudo o que eles haviam comido.

No restaurante, a equipe de vigilância sanitária notou que dois funcionários que ajudaram a desfilar o frango tinham pequenos cortes infeccionados nas mãos. Ficaram sabendo também que, antes de ir para a geladeira, o frango tinha ficado umas três horas em temperatura ambiente. Além disso, as tortas prontas tinham sido levadas do restaurante para a barraca umas duas horas antes de começar a festa, quando o calor ainda era intenso. Os agentes coletaram sobras da torta e levaram para analisar no laboratório. Só assim eles descobririam o que realmente causou o mal-estar em todos.

Alguns dias depois, o pessoal da vigilância estava de volta com o resultado do exame. Eles informaram que uma bactéria chamada estafilococos tinha sido encontrada no recheio da torta. Mas como será que aquela bactéria foi parar lá?

Havia algumas hipóteses... Algum ingrediente poderia estar contaminado ou algum procedimento errado, durante o preparo ou a conservação, teria causado a contaminação. Essas coisas são desagradáveis e também muito perigosas, mas podem acontecer em qualquer lugar onde se prepara, vende, transporta ou guarda alimentos: numa indústria, num restaurante como o de Naldo, numa lanchonete, numa padaria e até mesmo em nossa casa. Por isso é importante que todo mundo saiba como evitar esse tipo de problema. E isso é o que você vai ficar sabendo ao ler as questões das próximas páginas.

1. OS ALIMENTOS PODEM TRANSMITIR DOENÇAS?



“Não estou me sentindo bem. Deve ter sido alguma coisa que eu comi.” Se você ouvir essa frase de alguém que se queixa de indisposição seguida de vômitos, dores abdominais e diarreia, é muito provável que essa pessoa tenha contraído uma **doença transmitida por alimento (DTA)**. Os sintomas podem aparecer algumas horas ou até mesmo alguns dias depois que a pessoa ingeriu um **alimento contaminado, dependendo do tipo de contaminação** (veja o período de incubação das DTAs na tabela da página 17).

Na história da Torta da Festa Junina, a contaminação foi causada por uma **bactéria** chamada *Staphylococcus aureus*, ou simplesmente *estafilococos*, que é muito comum e pode estar presente nas mãos e na garganta das pessoas, mesmo que elas não estejam doentes. Outros microrganismos, vermes e produtos tóxicos (inseticidas e outros agrotóxicos usados na lavoura, por exemplo) também podem causar contaminação alimentar.

Mesmo em países desenvolvidos, as doenças transmitidas por alimentos são um sério problema de saúde pública e preocupam as auto-

ridades. No Brasil, as DTAs são muito comuns, mas só nos casos mais graves a pessoa afetada procura o serviço médico ou a vigilância sanitária para comunicar o fato. Segundo o Ministério da Saúde, entre 1999 e 2005, foram registrados 4.092 surtos com 78.172 pessoas atingidas. Destas, 47 morreram. As preparações mistas e os alimentos que levam ovos em sua composição, principalmente a maionese, foram os que mais causaram doenças.

COMO OS ALIMENTOS SE CONTAMINAM?

A contaminação de um alimento pode ocorrer em qualquer uma das várias etapas da **cadeia de produção**. No caso da torta servida na festa junina, há duas cadeias envolvidas: a dos produtos vegetais – como a farinha de trigo e o óleo de soja – e a dos produtos de origem animal – os ovos e a carne de frango. Assim, uma simples torta é resultado de um complexo processo de produção.

A contaminação dos alimentos pode ser classificada em três tipos: **contaminação biológica**, **contaminação química** e **contaminação física**.

Contaminação biológica

Ocorre quando microrganismos indesejáveis, como **bactérias**, **fungos**, **vírus** ou **parasitas** (como vermes), estão presentes no alimento.

Os microrganismos, também conhecidos como micróbios ou germes, não são visíveis a olho nu, são amplamente distribuídos e representam os principais contaminantes biológicos dos alimentos. Para sobreviver e se multiplicar, eles precisam de:

- **calor** – os microrganismos prejudiciais à saúde preferem temperaturas próximas à do nosso corpo;
- **água e umidade** – a maioria dos alimentos apresenta quantidade de água e

umidade suficiente para a multiplicação dos microrganismos, sendo portanto perecíveis;

- **nutrientes** – assim como os alimentos são fonte de nutrientes para nosso desenvolvimento, eles também têm essa função para os microrganismos.

Os locais onde os microrganismos se encontram mais facilmente são:

- o solo
- a água
- os animais domésticos, marinhos, o gado (bovino, suíno etc.), as aves etc.
- os insetos e as pragas domésticas (baratas, moscas, ratos, camundongos etc.)
- as pessoas (nas mãos, unhas, no cabelo, na garganta, nos ferimentos, nas roupas etc.)
- o lixo e a sujeira em geral

Existem três grandes grupos de microrganismos:

- Os **bons**, que são utilizados inclusive para produção de alimentos, como queijos, iogurtes e algumas bebidas.
- Os **maus** ou **deteriorantes**, que estragam os alimentos, deixando-os com odor e aparência desagradável. Os microrganismos desse tipo normalmente não são responsáveis por transmitir doenças, pois dificilmente as pessoas consomem um alimento que tem aparência de estragado.
- Os **perigosos**, que não alteram o sabor nem a aparência dos alimentos e, quando ingeridos, podem ocasionar sérias doenças. Foram microrganismos desse grupo que contaminaram a torta vendida na festa junina.



Contaminação química

Os alimentos podem ser contaminados por **produtos**



químicos, quando estes são usados indevidamente em alguma das etapas da cadeia produtiva. É o caso dos **agrotóxicos** e **fertilizantes** utilizados no cultivo de frutas, verduras, legumes e cereais. Eles podem causar intoxicações sérias nos trabalhadores do campo e também nos consumidores. Resíduos de agrotóxicos podem permanecer nos alimentos mesmo depois de lavados e preparados e provocar inúmeras doenças que muitas vezes demoram para se manifestar.

Outro tipo de contaminação química ocorre pelo uso de **medicamentos** para tratar ou prevenir doenças em animais que fornecem carne, leite e ovos. Esses medicamentos estão sendo estudados pelas ciências médicas, pois os resíduos dessas substâncias encontrados nas carnes consumidas pelos seres humanos têm sido relacionados a vários problemas de saúde. É por isso que os cuidados com os alimentos devem começar desde a sua origem, ou seja, na fazenda onde os animais são criados.

Embora sejam considerados contaminantes químicos por muitos consumidores, os aditivos alimentares, como corantes e conservantes, são ingredientes intencionalmente adicionados aos alimentos para modificar suas características físicas, químicas, biológicas ou sensoriais.

Entretanto, se os aditivos forem utilizados em quantidades acima dos limites permitidos, podem causar efeitos adversos à saúde.

Por último, podemos citar também os produtos de limpeza. Água sanitária, sabão e desinfetantes, por exemplo, podem contaminar alimentos ao serem armazenados no mesmo local ou ainda quando não são observadas as instruções de uso nos seus rótulos.

Contaminação física

Ocorre quando materiais estranhos como pedaços de metal, madeira, pregos, lâminas, vidros, pedras, ossos estão presentes no alimento. Esses materiais podem causar danos físicos a quem os consumir, como feridas na boca e dentes quebrados.

PRINCIPAIS DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS

O quadro na página ao lado traz um resumo das doenças mais comuns originadas pelo consumo de alimentos contaminados e os cuidados necessários para evitá-las.

NOTIFICAÇÃO OBRIGATÓRIA

Todos os casos de doenças transmitidas por alimentos devem ser comunicados imediatamente à Secretaria de Saúde. Dessa forma, a Vigilância Sanitária será acionada para investigar as causas e, se necessário, providenciar a apreensão dos produtos suspeitos, evitando que outras pessoas sejam contaminadas. Lembre-se de guardar sobras do alimento. Elas devem ser analisadas em laboratório para identificar o agente causador da doença.

Doença	Microrganismo	Principais alimentos envolvidos	Sintomas comuns após consumir o alimento contaminado	Como prevenir
Intoxicação estafilocócica	<i>Staphylococcus aureus</i>	Bolos, tortas e similares com recheio e/ou cobertura, produtos de confeitaria, doces e salgados.	Náusea e vômitos, cólicas abdominais, abatimento sem febre e, em alguns casos, diarreia após 2 a 4 horas (podendo variar de 1 a 8 horas).	Evitar tocar os alimentos quando estiver com ferimentos nas mãos, tosse ou nariz escorrendo. Guardar os alimentos perecíveis na geladeira; preparar próximo da hora do consumo. Higienizar utensílios após provar o alimento.
Salmonelose	<i>Salmonella sp</i>	Carnes de boi, porco e aves; alimentos com ovos que permanecem crus até o consumo.	Dores abdominais, diarreia, calafrios, náusea e vômito, abatimento com febre 18 a 36 horas (podendo variar de 6 a 72 horas) após o consumo do alimento.	Lavar bem os utensílios e mãos depois de manipular carne de aves e ovos crus; cozinhar bem os alimentos (veja como cozinhar completamente os alimentos na pág. 20); evitar consumo de produtos à base de ovos crus (como maionese caseira); não utilizar os mesmos utensílios para preparar alimentos crus e cozidos.
Clostridiose	<i>Clostridium perfringens</i>	Carnes mal cozidas; caldos, molhos, sopas e massas.	Náusea e vômitos, cólicas abdominais, diarreia e abatimento sem febre após 10 horas (podendo variar de 8 a 22 horas).	Preparar o alimento próximo da hora do consumo; guardar as sobras na geladeira; reaquecer os alimentos até a fervura completa.
Botulismo	<i>Clostridium botulinum</i>	Conservas caseiras pouco ácidas; palmito em conserva, carne enlatada, carne conservada na banha, tofu em conserva, pescados a vácuo.	Tontura, visão dupla ou turva, boca seca, dificuldade para falar, engolir e andar. Esses sintomas aparecem entre 18 e 36 horas (podendo variar de 2 horas a 8 dias). A morte pode ocorrer por parada respiratória.	Rejeitar latas estufadas, adquirir alimentos de boa procedência, aquecer os alimentos até a fervura.
Intoxicação ou infecção por bacilo cereus	<i>Bacillus cereus</i>	Produtos à base de cereais, amido, arroz, molhos, almôndegas e massas.	Náusea e vômito sem febre (intoxicação) aparecem em 2 a 4 horas. Diarreia, náusea e dores abdominais geralmente ocorrem em 8 a 16 horas (infecção).	Preparar o alimento próximo da hora do consumo; cozinhar os alimentos; guardar as sobras na geladeira e reaquecer bem todo o conteúdo da panela.
Shiguelose	<i>Shigella sp</i>	Qualquer alimento contaminado, principalmente saladas, mariscos e água.	Cólicas abdominais, febre, diarreia, fezes com muco e sangue após 24 a 72 horas do consumo do alimento.	Evitar preparar os alimentos quando estiver com diarreia; lavar as mãos depois de ir ao banheiro e antes de preparar os alimentos; usar água tratada, fervida ou clorada para preparar alimentos; lavar frutas, legumes e verduras com água de boa qualidade; só comprar saladas em locais que usam água de boa qualidade. Cozinhar bem os alimentos.
Colibacilose	<i>Escherichia coli</i>	Saladas cruas e água contaminada.	Entre 12 e 36 horas aparecem a diarreia com sangue, vômito, cólicas abdominais, náuseas, febre e dor de cabeça.	Evitar preparar os alimentos quando estiver com diarreia; lavar as mãos depois de ir ao banheiro e antes de preparar os alimentos; usar água tratada, fervida ou clorada para preparar alimentos; lavar frutas, legumes e verduras com água de boa qualidade; só comprar saladas em locais que usam água de boa qualidade. Cozinhar bem os alimentos.
Infecção por rotavírus	<i>Rotavírus</i>	Qualquer alimento, água, objetos contaminados ou contato com pessoas infectadas.	Varia de um quadro leve de diarreia até quadros graves, com desidratação, febre e vômitos, podendo levar à morte em casos mais severos de imunodeficiência.	Todas as medidas higiênicas recomendadas para as demais DTAs, além de evitar o contato com pessoas contaminadas.

Fonte: Manual Integrado de Prevenção e Controle das Doenças Transmitidas por Alimentos
Secretaria de Vigilância em Saúde (SVS) – Ministério da Saúde (MS)

2. COMO PRODUZIR UM ALIMENTO SAUDÁVEL?

Agora que já sabemos que a contaminação pode ocorrer em qualquer cadeia de produção dos alimentos, vamos conhecer melhor cada uma delas. Para isso, tome-

mos novamente o exemplo da torta servida na festa junina de Mirante.

Pensando em todos os ingredientes que Naldo usou (água, farinha de trigo, ovos, gordura vegetal, sal, carne de frango e temperos), percebemos que a cadeia de produção de alimentos é bastante complexa. Ela começa no campo, com o cultivo dos vegetais e a criação de ani-

vigilância sanitária

mais, passa pela industrialização, distribuição e comercialização, e termina na casa do consumidor. **Para um alimento ser seguro, é preciso um cuidado rigoroso em todas as etapas de produção, do campo até a hora do consumo.**

Para garantir a segurança dos alimentos, a vigilância sanitária estabelece um conjunto de medidas de higiene, chamadas **Boas Práticas**. Essas normas são obrigatórias em todas as cadeias de produção e têm a finalidade de proteger a saúde do consumidor.

NO CAMPO

A produção de um alimento seguro começa no campo. O agricultor deve tomar alguns cuidados com o solo, com a escolha de sementes adequadas para o local em que está plantando e com a qualidade da água que usa na irrigação. Isso aumenta a saúde das plantas, diminui a necessidade do uso de agrotóxicos e reduz as chances de contaminação por agentes patogênicos (que causam doenças). Assim, o agricultor consegue plantas mais fortes, maior produção e alimentos mais saudáveis.

Depois do plantio e da colheita, é preciso cuidar do armazenamento ou da estocagem. Os grãos, como o arroz, o feijão e o trigo, podem ser armazenados durante meses, mas se forem estocados em locais úmidos, há grande possibilidade de crescimento de fungos ou bolores. O bolor produz toxinas prejudiciais à saúde. Os grãos também podem ser atacados por carunchos ou ratos, por isso o armazenamento requer muitos cuidados.

Outra etapa importante após a colheita é o transporte. Os alimentos podem ser levados do campo para a venda direta ao consumidor ou entregues a um distribuidor. Também podem ir para uma indústria, onde serão processados, beneficiados e embalados. Cada tipo de alimento exige cuidados especiais, para evitar que estraguem ou sejam contaminados durante a viagem.

NA INDÚSTRIA E NO COMÉRCIO

Atualmente, grande parte dos alimentos passa por processos de industrialização. Para fazer sua torta, Naldo utilizou vários produtos industrializados: a farinha de trigo, a gordura vegetal, o sal e provavelmente o frango

utilizado no recheio. Para produzir alimentos seguros, as indústrias devem manter um rígido controle de qualidade em todas as fases de produção: comprar boas matérias-primas, usar métodos adequados de processamento, estocagem e distribuição para o comércio.

O mesmo acontece com os estabelecimentos que comercializam alimentos. Esses locais precisam selecionar bem os seus fornecedores, manipular com todo o cuidado os alimentos que preparam e armazená-los de forma adequada, para que eles não sejam contaminados.

Para garantir a segurança dos alimentos, a vigilância sanitária estabelece normas específicas para a indústria e o comércio. Os agentes da vigilância também fiscalizam esses estabelecimentos, para verificar se as regras estão sendo respeitadas. Boa parte dessas normas diz respeito à higiene do local, dos utensílios e dos funcionários que manipulam alimentos. Você sabia, por exemplo, que pessoas com diarreia ou com cortes profundos ou infeccionados nas mãos não podem, em nenhuma hipótese, trabalhar no preparo de alimentos? Quando essa regra é desrespeitada, há uma grande chance de a bactéria ou outro microrganismo passar do corpo do doente para o alimento. Na nossa história, vimos que Naldo permitiu que manipuladores com ferimentos nas mãos desfiassem o frango. Por causa dessa negligência, a torta de Naldo tornou-se um produto inseguro para o consumo.

EM CASA

Assim como nas indústrias, restaurantes, lanchonetes etc., lidar com alimentos em casa também exige cuidados. Em primeiro lugar, é preciso ter muita atenção na hora da compra dos ingredientes. Uma

comida segura e saudável se faz com alimentos frescos, livres de contaminação. Veja o que é importante observar...

... na hora da compra

- Verifique se o estabelecimento comercial apresenta adequadas condições de conservação dos alimentos. A limpeza e a organização do ambiente são fatores importantes.
- Veja se os atendentes e manipuladores estão vestidos de forma adequada à atividade que exercem. Os que manipulam alimentos devem usar touca, e o uniforme deve estar limpo e bem conservado.
- Observe se os produtos estão acondicionados em prateleiras limpas e organizadas. Se encontrar produtos empilhados no chão, não compre. Alimentos congelados e refrigerados devem ficar armazenados na temperatura recomendada pelo fabricante, por isso é importante conferir o termômetro do refrigerador, freezer ou balcão frigorífico.
- Certifique-se da qualidade dos produtos. Verifique o prazo de validade, a identificação do fabricante e as condições da embalagem. Se ela estiver violada, amassada ou rasgada, não compre. No caso das latas, não compre nem utilize aquelas que estiverem enferrujadas, estufadas ou com qualquer outra alteração.
- Nos produtos não embalados ou acondicionados em embalagens transparentes, que permitem ver seu conteúdo, observe se os alimentos apresentam alteração na cor, na consistência, no aspecto e se há presença de matérias estranhas.
- Siga a ordem correta de compra: primeiro, os alimentos não perecíveis, como arroz, farinha, feijão; segundo, os alimentos perecíveis que são armazenados congelados, como massas e carnes congeladas ou sorvetes; por último, os

perceíveis que são guardados sob refrigeração, como iogurtes, queijos e carnes. Organize-se para que o tempo entre a compra dos alimentos perecíveis e seu armazenamento em casa não ultrapasse duas horas.

- Carnes pré-embaladas e congeladas, encontradas normalmente em supermercados, devem ser mantidas em refrigerador, freezer ou balcão frigorífico. Quando esses equipamentos estão fora da temperatura correta, ou quando são desligados à noite, formam água no chão, o que indica que os produtos não foram conservados na temperatura ideal.
- Observe se os alimentos congelados estão firmes e sem sinais de descongelamento, como acúmulo de líquido ou gelo por fora da embalagem.
- No caso de carnes e aves, verifique se a embalagem não está gotejando. No caso de ovos, confira se não estão quebrados ou rachados.
- Não compre produtos de origem animal se não tiverem o selo do Serviço de Inspeção Federal (SIF) do Ministério da Agricultura ou do serviço de inspeção estadual ou municipal.
- Ao escolher peixes, observe se a pele está firme, úmida e sem manchas. Os olhos devem ser brilhantes e salientes. As escamas têm de ser brilhantes e estar unidas e presas à pele. As brânquias (guelras) podem variar do rosa ao vermelho intenso, mas devem ser brilhantes e sem viscosidade.
- No transporte dos alimentos, evite colocá-los em locais quentes, por exemplo, próximo ao motor do carro ou expostos ao sol.
- Guarde os alimentos perecíveis na geladeira ou no freezer o mais rápido possível.

Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira • Promovendo a Alimentação Saudável – Ministério da Saúde – Secretaria de Atenção à Saúde – Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição – Brasília – DF 2005

... durante o preparo e a conservação

Muitos casos de contaminação alimentar ocorrem durante o preparo e/ou a conservação dos alimentos em casa. Para evitar esse tipo de problema, a Organização Mundial de Saúde (OMS) formulou um conjunto de regras básicas, com cinco pontos-chave para a produção de alimentos seguros. Veja o que fazer:



1. Mantenha a limpeza

Os microrganismos perigosos, que causam doenças, podem ser encontrados na terra, na água, nos animais e nas pessoas. Eles são transportados de uma parte à outra pelas mãos ou por meio de utensílios, roupas, panos, esponjas e quaisquer outros objetos que não tenham sido lavados de maneira adequada. Um leve contato pode ser suficiente para contaminar os alimentos.

2. Separe alimentos crus e cozidos

Os alimentos crus, especialmente a carne, o frango e o pescado, podem conter microrganismos perigosos que se transferem facilmente para outros alimentos já cozidos ou prontos para o consumo, durante o preparo ou a conservação.

3. Cozinhe completamente os alimentos

O cozimento correto mata quase todos os microrganismos perigosos. Estudos mostram que cozinhar os alimentos de forma que todas as partes alcancem 70°C garante a sua segurança para o consumo. Alguns alimentos, como pedaços grandes de carne, frangos inteiros ou carne moída, requerem um especial controle do cozimento. O reaquecimento adequado elimina microrganismos que possam ter se desenvolvido durante a conservação.

4. Mantenha os alimentos em temperaturas seguras

Alguns microrganismos podem multiplicar-se muito

rapidamente se o alimento é conservado à temperatura ambiente. Abaixo de 5°C e acima de 60°C, o crescimento microbiano torna-se lento ou pára. Alguns microrganismos patogênicos podem crescer mesmo em temperaturas abaixo de 5°C.

5. Use água e matérias-primas seguras

As matérias-primas, incluindo a água, podem conter microrganismos e produtos químicos prejudiciais à saúde. É necessário ter cuidado na seleção de produtos crus e tomar medidas preventivas para reduzir o risco, como lavá-los e descascá-los.

Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira • Promovendo a Alimentação Saudável – Ministério da Saúde – Secretaria de Atenção à Saúde – Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição – Brasília – DF 2005

Para evitar contaminações, cozinhe muito bem os alimentos, especialmente carne, aves, ovos e peixes. No caso de carnes e aves, para saber se o cozimento foi completo, o suco e a parte interna do alimento devem estar claros e não rosados ou avermelhados. Os ovos devem ser cozidos até a clara e gema ficarem firmes, e os peixes devem ficar opacos (sem brilho) e se desmanchar facilmente.

SEM ÁGUA, NADA FEITO

Preparar ou industrializar alimentos com segurança depende muito da existência de **água potável** em quantidade adequada. Usar água de boa qualidade é importante em todas as etapas de produção, a começar pelo cultivo de produtos agrícolas.

Se a água usada para irrigar a plantação estiver contaminada, os produtos colhidos poderão causar verminoses e outras doenças.

A água potável também precisa estar disponível para lavar frutas, verduras e legumes, para cozinhar, preparar sucos, lavar utensílios, fazer gelo, lavar as mãos com frequência durante o preparo dos alimentos etc.

COMO TORNAR A ÁGUA SEGURA

Quando a água não for fornecida por um sistema público de abastecimento eficiente, ela deve ser purificada. Isso pode ser feito de duas formas: com a **fervura** ou a **adição de cloro**.

O cloro geralmente é distribuído nos postos de saúde na forma de hipoclorito de sódio. Deve ser utilizada uma gota de hipoclorito de sódio para cada litro de água. Depois de adicionar o produto à água, é preciso agitar bem e deixar repousar por 30 minutos.

Outra opção é a fervura. Para isso, basta colocar a água em uma panela limpa e fervê-la durante cinco minutos.

A água tratada pelo cloro ou por fervura deve ser armazenada em recipiente limpo e bem tampado, em local fora do alcance de animais. Só assim ela poderá ser usada com segurança no preparo de alimentos.

Para preparar alimentos, use somente água potável, a mesma que se usa para beber.

A MÃO ESTÁ LIMPA?

As mãos podem facilmente transportar microrganismos para os alimentos. E o único jeito de evitar problemas é manter as unhas sempre curtas e lavar as mãos com frequência, com água e sabão em abundância, principalmente:

- antes, durante e depois de preparar alimentos ou de comer;
- após manipular alimentos crus, especialmente carnes;
- depois de ir ao banheiro, assoar o nariz, de mexer com dinheiro, atender ao telefone, remover o lixo, brincar com animais etc.

COMO LAVAR AS MÃOS



As mãos devem ser lavadas cuidadosamente com água limpa e sabão.

Esfregue bem a palma e o dorso das mãos, sem esquecer os espaços entre os dedos. Uma boa lavagem de mãos pode levar 30 segundos. Depois, enxugue-as com uma toalha limpa.



É importante manter as unhas limpas. Para isso, o ideal é esfregá-las com uma pequena escova. Pesquisas indicam que 50% (ou metade) das pessoas se esquecem de lavar as mãos ao sair do banheiro.

CONTROLE DE PRAGAS DOMÉSTICAS

Todo local onde se prepara alimentos deve ser protegido contra ratos, baratas, moscas e outros insetos, pois esses animais transportam microrganismos que contaminam os alimentos e podem causar doenças sérias. Os animais domésticos (cães, gatos, aves etc.) também representam risco, por isso devem ser mantidos longe da cozinha. Para proteger os alimentos de pragas:

vigilância sanitária

- Não permita que animais, inclusive os domésticos, tenham acesso aos locais onde são preparados os alimentos.
- Mantenha os alimentos cobertos e tampe os recipientes onde eles são preparados ou armazenados.
- Deixe a lixeira sempre tampada e remova o lixo com frequência. Isso evita que os animais sejam atraídos para os locais onde são preparados os alimentos.
- Mantenha o local sempre limpo e arejado.
- Se for necessário, utilize apenas inseticidas de uso doméstico aprovados pela vigilância sanitária, ou seja, que passaram por uma avaliação toxicológica, e sempre de acordo com as informações do fabricante. Não adquira produtos clandestinos. Fique atento às pessoas alérgicas a esse tipo de produto.

LIMPEZA É FUNDAMENTAL

Sujeira e restos de comida são um excelente esconderijo para microrganismos. Por isso, o ambiente e os objetos usados para preparar alimentos precisam ser rigorosamente limpos. Uma boa limpeza é feita com água limpa e sabão. O cuidado deve ser redobrado na limpeza dos utensílios e equipamentos que entram em contato direto com os alimentos, ainda mais se eles foram usados na preparação de produtos de origem animal, como carnes, leite e ovos. Veja mais estas dicas:

- As superfícies que entram em contato com os alimentos, como bancadas de cozinhas, devem ser mantidas em bom estado de conservação, sem rachaduras, trincas e outros defeitos que favoreçam o acúmulo de líquido e sujeira.
- Depois de lavar os utensílios, deixe-os secar naturalmente ou utilize panos de prato limpos. Não utilize o pano de secar a louça para enxugar as mãos. Os panos de prato, panos de pia e esponjas devem ser trocados frequentemente.
- Toda vez que retirar pequenas porções para experimentar o alimento que está sendo preparado, lave a colher que levou à boca antes de colocá-la na panela novamente.

Acondicione corretamente o lixo em sacos, cestos ou latas com tampa, em local separado da área de preparo dos alimentos. Após o manuseio do lixo, não se esqueça de lavar as mãos.

COMO GUARDAR SEM ESTRAGAR?

Na tabela de doenças transmitidas por alimentos (DTA) da página 17, vimos os principais microrganismos causadores de contaminação e onde eles são mais facilmente encontrados. Em certos tipos de alimento, os microrganismos encontram os nutrientes ideais para crescer e se multiplicar. Eles se multiplicam rapidamente se, além dos nutrientes, encontrarem também condições favoráveis de umidade e temperatura. A temperatura ideal para isso varia de um microrganismo para outro, mas a maioria se desenvolve bem a 37°C (temperatura do corpo humano).

Para garantir a conservação dos alimentos, especialistas no assunto definiram uma faixa de temperatura que ficou conhecida como **zona de perigo**. Essa faixa compreende as temperaturas entre 5°C e 60°C. Isso quer dizer que, para um alimento ficar a salvo da contaminação, ele deve ser conservado bem frio – abaixo de 5°C – ou bem quente – acima de 60°C. Ficar de olho na temperatura é fundamental para prevenir doenças transmitidas por alimentos.

De volta à nossa história, percebemos mais um erro cometido por Naldo e seus ajudantes. O recheio de frango e depois as tortas prontas ficaram um bom tempo em temperatura ambiente, antes de ser consumidas. Exatamente na zona de perigo.

COMER FORA DE CASA

Quando vamos a um restaurante, pizzaria, bar ou lanchonete é muito importante ficar atento às condições de higiene do local. Um lugar limpo e organizado, com funcionários uniformizados, demonstra cuidado com a qualidade dos alimentos. A atenção deve ser ainda maior quando o alimento é comercializado em uma bar-

PARA CONSERVAR BEM OS ALIMENTOS

- Sempre que possível, prepare os alimentos em quantidade suficiente para consumo imediato. Se for preciso prepará-los com antecedência, guarde-os no refrigerador, acondicionados em recipientes tampados. Nunca deixe alimentos cozidos à temperatura ambiente por mais de duas horas.
- Mantenha a geladeira, o congelador e o freezer nas temperaturas adequadas. A temperatura da geladeira deve ser inferior a 5°C, e a do freezer não pode estar acima de 15°C negativos.
- Limpe a geladeira periodicamente e verifique a data de validade dos produtos armazenados. Ela nunca deve ficar muito cheia de alimentos, e as prateleiras não devem ser cobertas com panos ou toalhas, para não dificultar a circulação do ar frio.
- Abra a geladeira só quando for necessário e mantenha a porta aberta pelo menor tempo possível, para evitar oscilações de temperatura.
- Armazene adequadamente os alimentos na geladeira: prateleiras superiores para alimentos preparados e prontos para o consumo; prateleiras do meio para produtos semipreparados e prateleiras inferiores para alimentos crus.
- Não guarde alimentos por muito tempo, mesmo que seja na geladeira. O alimento preparado deve ser consumido no máximo em cinco dias.
- Não descongele os alimentos à temperatura ambiente. Use o forno microondas se for prepará-lo imediatamente ou deixe o alimento sob refrigeração o tempo suficiente para que descongele. Alimentos fracionados em pequenas porções podem ser cozidos diretamente, sem prévio descongelamento.
- Nunca utilize alimentos após a data de validade. Para alimentos que necessitam de condições especiais de conservação depois de abertos, observe as recomendações do fabricante quanto ao prazo máximo para consumo.
- Mantenha os alimentos na embalagem original, exceto os enlatados, ou em recipientes plásticos, de vidro ou de inox, limpos e fechados. Não use recipientes de alumínio para guardar alimentos.
- Lave os vegetais, especialmente quando forem consumidos crus, e guarde-os na geladeira depois de limpos, de preferência em sacos plásticos secos e próprios para essa finalidade. Os vegetais folhosos, como alface e espinafre, devem ser lavados folha por folha. Não use detergente ou sabão.
- O local de armazenamento de produtos secos deve ser sempre limpo e arejado (com ventilação apropriada).
- Nunca guarde alimentos e produtos de limpeza no mesmo local.

Fonte: *Guia Alimentar para a População Brasileira • Promovendo a Alimentação Saudável – Ministério da Saúde – Secretaria de Atenção à Saúde Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição – Brasília – DF 2005*

raquinha, trailer ou carrinho, seja na rua, seja em festas organizadas em locais públicos. Em geral esse tipo de comércio não tem boa infra-estrutura e está mais sujeito a apresentar problemas.

Uma das dificuldades nesses locais é o abastecimento de água potável para lavagem das mãos e utensílios. Se a barraca não tiver um sistema alternativo de abastecimento, o risco de contaminação será muito alto. Outro problema comum é a

falta de condições apropriadas para a conservação dos alimentos. Se eles não forem mantidos sob refrigeração ou aquecimento, devem ser preparados e servidos de imediato.

O estado de saúde das pessoas que manipulam alimentos é outro fator importante. Verifique se estão com tosse ou resfriado, pois nessas condições podem contaminar os alimentos que estão sendo preparados ou vendidos. Se encontrar alguma irregularidade, procure outro local para se alimentar.

Em muitas cidades, a legislação dá ao consumidor o direito de conhecer a cozinha dos estabelecimentos. Nesse

vigilância sanitária

caso, os visitantes devem tomar os mesmos cuidados adotados pelos manipuladores, como usar touca e avental. Veja mais dicas no quadro abaixo:

O QUE OBSERVAR ANTES DE COMER

1. As pessoas que manipulam alimentos estão limpas, com os cabelos presos e protegidos por redes ou toucas, sem adornos (anéis, pulseiras, relógio)?
2. Os manipuladores lavam constantemente as mãos com água e sabão? Usam luvas descartáveis e utensílios limpos para pegar os alimentos prontos?
3. O funcionário do caixa que recebe dinheiro, cartões ou outras formas de pagamento não toca nos alimentos?
4. O local de preparo é ventilado, organizado e limpo?
5. As comidas prontas para consumo são conservadas bem quentes (65°C, isto é tão quente que poderia queimar suas mãos) ou bem frias (5°C, como dentro de uma geladeira)?

Se as respostas forem SIM, huuuum, este local parece bom...



3. QUEM É RESPONSÁVEL POR GARANTIR ALIMENTOS SEGUROS?

Todos os envolvidos na cadeia de produção de alimentos são responsáveis pela segurança dos alimentos. Os produtores do campo devem garantir a produção de alimentos isentos de resíduos de agrotóxicos, fertilizantes e drogas veterinárias. Nessa etapa, o governo também é responsável, pois cabe a ele orientar e fiscalizar os produtores.

A indústria e o comércio, por sua vez, têm o dever de fornecer alimentos seguros. E vários órgãos governamentais dividem a responsabilidade de orientar e fiscalizar a atividade desses estabelecimentos.

O consumidor final também tem a sua cota de responsabilidade pela segurança dos alimentos que utiliza. Afinal, é em casa que a maioria das pessoas faz grande parte de suas refeições. Você sabia que a maioria dos surtos de doenças transmitidas por alimentos registrados no país ocorreu nas residências? Apesar disso, é em casa que podemos ter o maior controle sobre a higiene no preparo dos alimentos.

O PAPEL DA VIGILÂNCIA SANITÁRIA

Nas sociedades modernas o ser humano está cada vez mais distante da produção dos alimentos que consome. Para saber como um alimento foi produzido e se é adequado para nosso consumo, dependemos de informações e da atuação dos órgãos governamentais responsáveis por fiscalizar o setor produtivo. Esses órgãos atuam onde o consumidor não pode ir: no campo, nas indústrias, nas empresas que armazenam, transportam, distribuem e comercializam alimentos. A vigilância sanitária e outros órgãos do governo, como os serviços de inspeção da área de agricultura, têm esse papel.

A vigilância sanitária promove o controle sanitário dos alimentos, estabelecendo as regras a serem cumpridas, avaliando as condições higiênicas e tecnológicas da cadeia de produção e monitorando a qualidade dos alimentos disponíveis no mercado, por meio de análises laboratoriais. Além disso, informa a população sobre a qualidade dos alimentos e as condições de higiene dos estabelecimentos alimentares e sobre a forma correta de escolher e preparar os alimentos em casa. Para isso, a vigilância sanitária investe na conscientização do consumidor, tornando-o cada vez mais exigente quanto à segurança dos produtos que chegam à sua mesa.

SEGURANÇA ALIMENTAR

Até aqui foi possível entender o que é um **alimento seguro**. Agora vamos falar de um tema mais abrangente, que é a **segurança alimentar**. O termo segurança alimentar envolve vários aspectos relacionados à alimentação, além das questões sanitárias que garantem um alimento seguro. No Brasil, segurança alimentar e nutricional é definida como **“o direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos com qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como bases práticas alimentares promotoras da saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam social, econômica e ambientalmente sustentáveis”**.

Em outras palavras, segurança alimentar tem a ver com a **renda** e a **informação** de que as pessoas dispõem para que possam ter acesso aos alimentos em quantidades adequadas e de forma a atender às suas **necessidades nutricionais**, levando em conta sua **cultura alimentar** e a necessidade de preservar a **saúde** e o **meio ambiente**.

Para se tornar um país com segurança alimentar, o Brasil deve colocar esse conceito na prática. Enquanto isso não acontece, a situação é de insegurança alimentar. Uma das conseqüências dessa insegurança é a desnutrição de uma parcela considerável da população.

A má alimentação acarreta problemas que interferem no desenvolvimento infantil e na saúde das pessoas em geral. Isso pode ocorrer tanto pela falta como pelo excesso de um ou mais tipos de alimento na dieta. No primeiro caso, a falta de nutrientes pode resultar em desnutrição; no segundo, o excesso de certos alimentos pode levar a distúrbios como a obesidade (quando o peso de uma pessoa está aci-

ma da média indicada para sua estatura e idade).

Desde 1980 o número de pessoas, inclusive de crianças, com excesso de peso vem aumentando no Brasil. Esse fato tem sido relacionado às mudanças nos hábitos alimentares da população brasileira: houve um acentuado crescimento no consumo de alimentos de origem animal (carnes, ovos e leite), massas e doces, acompanhado de uma queda na ingestão de frutas, verduras e legumes. O consumo de gorduras, biscoitos e refrigerantes cresce a cada ano. Isso explica por que tantos jovens brasileiros estão ficando obesos.

E não são apenas as pessoas mais ricas que têm problemas com a balança. Segundo o médico britânico Philip James, no Brasil, quando as pessoas têm pouco dinheiro, compram alimentos mais baratos, que em geral têm mais gorduras e açúcar. Esse talvez seja o principal motivo para o crescimento da obesidade nas camadas mais pobres da população.

Enquanto a boa comidinha brasileira – o arroz-com-feijão – é deixada para trás, o novo padrão alimentar, rico em calorias e pobre em nutrientes, aumenta o risco da obesidade e de diversas doenças a ela relacionadas, como o diabetes, a pressão alta e alguns tipos de câncer. Doenças que há poucos anos afetavam quase que exclusivamente os mais idosos estão atingindo cada vez mais crianças e adolescentes.

ALIMENTOS TRANSGÊNICOS

Os transgênicos são alimentos obtidos por meio de técnicas de laboratório que permitem manipular características genéticas de plantas e animais. Existem muitas controvérsias sobre a segurança do plantio e do consumo desse tipo de alimento, pois ainda não há provas científicas sobre seus efeitos para a saúde das pessoas e para o meio ambiente.

Atualmente no Brasil está liberada apenas a comercialização da soja transgênica. Grãos ou produtos que levam soja transgênica em sua composição devem informar no rótulo que se trata de um alimento transgênico. Porém, até fins de 2006, não havia no mercado nenhum produto com essa identificação, um indicativo de que as empresas não estavam respeitando o direito dos consumidores à informação correta sobre a origem e a natureza dos produtos.

SEGURANÇA ALIMENTAR É DISCUTIDA POR ADULTOS E CRIANÇAS

O tema segurança alimentar e nutricional começou a ser conhecido e discutido em 1996, por ocasião da Cúpula Mundial da Alimentação em Roma, onde mais de 180 países, incluindo o Brasil, se reuniram para debater sobre a fome e a desnutrição no mundo. Foram elaborados dois documentos: a **Declaração de Roma sobre Segurança Alimentar Mundial** e o **Plano de Ação da Cúpula Mundial de Alimentação**. O Plano mostra como atingir as metas definidas na Declaração. A meta mais importante é reduzir o número de pessoas desnutridas à metade do nível atual, tornando possível o acesso aos alimentos de forma segura até o ano de 2015.

Em abril de 2006, durante a **II Conferência Nacional Infanto-Juvenil pelo Meio Ambiente**, crianças que representavam as escolas escreveram um documento chamado **Carta das Responsabilidades – Vamos cuidar do Brasil**. Dois itens da carta mostram a preocupação com a segurança alimentar:

“• **Responsabilidade nº 8: Valorização da produção e do consumo de alimentos naturais e orgânicos** – Precisamos mudar nossos hábitos alimentares para a escolha de alimentos saudáveis; sensibilizar agricultores para práticas de cultivo com adubos orgânicos e inseticidas naturais; e dizer não para o plantio e o consumo de transgênicos.

• **Responsabilidade nº 9: Reeducação alimentar respeitando os hábitos dos povos** – Elaboração de projetos de segurança alimentar como: cardápio escolar balanceado, resgate e socialização de conhecimentos tradicionais, receita de alimentos saudáveis e hortas escolares.”

TENTE COMER COM A CABEÇA!

Comer com a cabeça é pensar sobre o que e quanto se come. Explore todos os seus sentidos, mas saiba que há diferença entre comer e se alimentar. Aprenda a escolher alimentos nutritivos e a comer bem sem gastar muito.

EXPERIMENTE COMER COM OS OLHOS!

Na hora da refeição, olhe bem para os alimentos – um prato de comida bem colorido é mais nutritivo, bonito e gostoso. Cada tipo de alimento traz em si substâncias que ajudam a manter nosso corpo ativo e sadio. A diversidade de cores dos alimentos sinaliza a presença de diferentes nutrientes, e a variedade é essencial para uma boa alimentação.

APRECIE OS SABORES!

Como valorizar o sabor dos alimentos e evitar que todas as refeições pareçam sempre iguais? Todos os alimentos têm um sabor característico, alguns muito suaves. Adoçar ou salgar muito esconde o sabor original dos alimentos e torna tudo muito parecido.

ESCUTE AS HISTÓRIAS SOBRE OS ALIMENTOS!

Associar comida gostosa somente aos alimentos industrializados é um engano que pode significar uma grande perda cultural. Cada região do Brasil tem suas receitas para preparar os alimentos tradicionais de forma saborosa e culturalmente valiosa. Ouvir as histórias dos mais velhos, saber o que comiam e conhecer os segredos das receitas antigas é uma experiência rica e saudável.

SINTA O CHEIRO DOS ALIMENTOS!

Antigamente as refeições eram preparadas lentamente. O cheiro dos alimentos ia entrando pelas narinas e acordando o estômago. Hoje o tempo é mais curto e os alimentos industrializados entraram no mercado com forte participação da propaganda, definindo um novo modo de se alimentar. Mesmo com pouco tempo, há dias ou horários em que se pode preparar ou consumir uma boa refeição caseira – e apreciar todos os cheiros.

FIQUE SABENDO

- Quase 40% da população brasileira está acima do peso. Entre as crianças, a obesidade cresceu 240%.
- Estudo em uma favela paulistana com mais de 2 mil adultos mostrou que 8,5% deles apresentavam sinais de desnutrição; 14,6% estavam acima do peso e 21,9% haviam se tornado obesos (*Folha de S. Paulo* – 22/04/2003).
- Segundo estudo apresentado no fórum Peso Saudável no Brasil, ocorrido em Brasília em abril de 2003, os gastos com a obesidade e as doenças relacionadas a ela no país chegam a R\$ 1,5 bilhão por ano.
- Segundo a Organização Mundial da Saúde, calcula-se que aproximadamente 1 bilhão de pessoas no mundo esteja com excesso de peso, sendo que 3 milhões de crianças morrem a cada ano com problemas ligados à desnutrição (Reunião anual do Comitê Permanente da Nutrição – OMS – março de 2006).

PARA QUE SERVE O RÓTULO DOS ALIMENTOS?

O preparo de um alimento seguro depende de muitos cuidados, e o primeiro passo é uma compra consciente.

Ao comprar um alimento industrializado é possível encontrar uma porção de informações nos rótulos. Algumas podem vir em destaque – em letras grandes ou ilustradas com fotos bonitas, que nos fazem salivar ou nos convencem das “vantagens” do produto. De fato, os produtores investem muito no visual de seus produtos, para torná-los atrativos para o consumidor. Mas essa não é a principal função dos rótulos. Na verdade, eles existem para apresentar as informações necessárias sobre os produtos para que o consumidor possa fazer escolhas conscientes e utilizá-los de forma adequada.

É um direito do consumidor saber exatamente o que está comprando, por isso a legislação brasileira obriga os

vigilância sanitária

produtores a colocar uma série de informações nos rótulos. Veja na ilustração as informações que todo produto alimentar industrializado deve trazer:

1. Denominação de venda:

indica a verdadeira natureza e característica do produto.

2. Origem do produto: nome do fabricante, endereço, país de origem e município. No caso de produtos importados, o rótulo deve conter também os dados do importador.

3. Conteúdo:

quantidade ou volume do produto presente na embalagem.

4. Número de registro

no Ministério da Saúde (com exceção dos itens em que a legislação dispensa esse registro) e carimbo de inspeção do Ministério da Agricultura (para bebidas e produtos de origem animal).



5. Lista de ingredientes e aditivos

6. Instruções para uso e preparo, quando necessário.

8. Prazo de validade e número do lote

7. Modo de conservação, quando necessário.

11. Advertências obrigatórias:

para produtos que contêm substâncias prejudiciais a pessoas portadoras de certas doenças, como diabetes, hipertensão, alergias, ou que possam comprometer a dieta dos que precisam perder peso.

10. Informações em português

9. Informações nutricionais

POR QUE ESSAS INFORMAÇÕES SÃO IMPORTANTES?

Em primeiro lugar, porque nos ajudam a identificar os produtos. Esse é o caso do item **denominação de venda**, que apresenta a natureza e as características do produto. Por exemplo: biscoito água e sal ou biscoito recheado sabor morango.

Os rótulos também trazem informações sobre a composição dos produtos. Ao ler a **lista de ingredientes**, o consumidor pode descobrir, por exemplo, que um fabricante usa leite no preparo de um produto e outro fabricante não. Esse dado é fundamental para pessoas que querem consumir alimentos com mais cálcio ou para aquelas que têm alergia ou intolerância a componentes do leite. Na lista de ingredientes, a indústria também declara os aditivos que foram utilizados no preparo, isto é, os conservantes, corantes, edulcorantes e outras substâncias empregadas para modificar as características químicas, físicas, biológicas ou sensoriais do alimento. Antes de serem autorizados para emprego nos alimentos, os aditivos são submetidos a uma avaliação toxicológica e somente são permitidos aqueles com segurança de uso comprovada.

Outra informação indispensável é o **prazo de validade**. Não compre produtos com prazo de validade vencido ou muito próximo do vencimento. Hoje em dia é comum os supermercados fazerem ofertas de alimentos que estão quase vencidos. Então, muito cuidado com essas ofertas.

O item **conteúdo líquido** indica qual é o peso (gramas ou quilos) ou o volume (mililitros ou litros), já descontado o peso da embalagem. Essa informação nos ajuda a comprar a quantidade mais adequada para nosso consumo, nem mais, nem menos, e também a comparar preços.

As **informações nutricionais**, que são

apresentadas em forma de tabela (*veja a página 30*), mostram o valor nutricional dos componentes do produto e nos ajudam a escolher os que são mais saudáveis. Assim, podemos optar, por exemplo, por **alimentos com menos gorduras saturadas e trans** – que prejudicam o coração e a circulação sanguínea – e **com mais fibras**, que melhoram o funcionamento do intestino.

Da mesma forma, as **advertências obrigatórias** ajudam a identificar substâncias presentes no alimento que podem fazer mal a algumas pessoas ou prejudicar sua dieta. É o caso dos portadores de diabetes, que não podem consumir açúcar; dos hipertensos, que precisam evitar o sal; e de outras pessoas que têm algum tipo de restrição alimentar.

Os **dados do fabricante** também são importantes, para que o consumidor possa acionar o responsável pelo produto em caso de necessidade. Quando é detectado um problema de fabricação, o número do **lote** facilita a identificação e, se necessário, o fabricante pode recolhê-lo do mercado.

O QUE É PROIBIDO

Além das informações obrigatórias, a legislação brasileira também determina o que os rótulos dos alimentos não podem conter. São proibidas quaisquer informações que possam enganar ou induzir o consumidor a cometer um erro. Por exemplo, as embalagens de leite em pó não podem apresentar imagens ou frases que induzam a substituição do leite materno na alimentação dos bebês. Também são proibidas expressões que levem as pessoas a pensar que determinado alimento, por conter vitaminas ou outras substâncias, seja capaz de prevenir, aliviar ou tratar doenças, melhorar o desempenho físico, dar mais energia etc.

LIGHT OU DIET. QUAL A DIFERENÇA?

Por serem palavras em inglês, muitas pessoas têm dificuldade para compreender o que são e para que servem os alimentos *diet* e *light*.

Os alimentos dietéticos ou *diet* são feitos para as pessoas que precisam restringir o consumo de algum tipo de nutriente. Por exemplo, as geléias para dietas com restrição de açúcar são classificadas como *diet* e podem ser consumidas

vigilância sanitária

por pessoas diabéticas. Mas atenção, nem sempre os produtos *diet* têm menos calorias que os tradicionais. O **chocolate diet**, por exemplo, leva adoçante em vez de açúcar. Por outro lado, **contém mais gordura do que o chocolate tradicional**, e por isso seu valor energético é maior.

Os alimentos leves ou *light* são os que apresentam baixas quantidades absolutas de energia ou de algum nutriente. Em ambos os casos, é importante ler o rótulo e avaliar a real vantagem do produto, já que são geralmente mais caros que os convencionais.

PARA ENTENDER A TABELA NUTRICIONAL

LEITE DESNATADO

Informação Nutricional

Porção 200 ml (1 copo)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	74 kcal = 311 kJ	4
Carboidratos	9,8 g	3
Proteínas	6,4 g	8
Gorduras totais	1 g	2
Gorduras saturadas	0 g	0
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	100 mg	4

* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas

LEITE INTEGRAL

Informação Nutricional

Porção 200 ml (1 copo)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	118 kcal = 496 kJ	6
Carboidratos	9,0 g	3
Proteínas	6,3 g	8
Gorduras totais	6,4 g	12
Gorduras saturadas	4,1 g	19
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	94 mg	4

* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas

Porção é a quantidade média do alimento que deve ser consumida em cada ocasião. Neste caso a porção é de 1 copo ou 200 ml).

A coluna de **Valores Diários**, ou **% VD**, indica o percentual de valor energético ou de nutrientes que a porção do alimento representa em uma dieta de 2.000 kcal. Analisando o exemplo, o leite integral fornece 6% do valor energético, enquanto o leite desnatado fornece 4%. Embora tenha maior valor energético, o leite integral contém uma quantidade considerável de gordura saturada.

Atenção: o valor diário não é uma recomendação, pois as necessidades nutricionais variam de uma pessoa para outra, em função de diversos fatores.

Valor energético é a energia total produzida pelo alimento após o consumo. Quilocaloria (**kcal**) e quilojoules (**kJ**) são as unidades utilizadas para medir o valor energético.

Proteínas são componentes dos alimentos necessários para a manutenção e o desenvolvimento das nossas células e tecidos.

Carboidratos são substâncias presentes nos alimentos que fornecem energia para as células do corpo.

Gorduras totais são a soma de todos os tipos de gordura presentes no alimento: saturadas, trans e outras gorduras não declaradas. As **gorduras saturadas**, quando consumidas em excesso, aumentam o risco de doenças do coração. As **gorduras trans** estão presentes em margarinas, gor-

duras vegetais hidrogenadas e em produtos preparados com esses ingredientes. Deve ser consumida na menor quantidade possível, pois também aumentam o risco de doenças cardíacas. Como elas não são necessárias ao funcionamento do organismo, a tabela não apresenta o percentual na coluna do %VD.

Fibra alimentar é a parte dos alimentos vegetais que não é digerida. Os alimentos com alto teor de fibras auxiliam no funcionamento do intestino.

O **sódio** é um mineral cuja maior fonte é o sal e os alimentos industrializados que levam sal na receita, como enlatados e embutidos. A ingestão elevada de sódio pode aumentar o risco de pressão alta. Prefira alimentos com baixo %VD de sódio

CALORIAS: A ENERGIA QUE VEM DOS ALIMENTOS

Como vimos na tabela nutricional, o leite integral é mais calórico do que o leite desnatado. Mas o que significa dizer que um alimento é mais ou menos calórico?

Em geral, as pessoas se referem às calorias de forma negativa, preocupando-se com o consumo excessivo. Em termos práticos, caloria é uma forma de medir a energia originada do alimento que, após ingerido, é utilizada pelo organismo em diversas funções, como andar, brincar, estudar, trabalhar, pensar e manter os órgãos funcionando. Portanto, as calorias são essenciais para nos manter vivos.

Normalmente, o que leva uma pessoa a engordar é o fato de consumir muita energia e gastar pouca, isto é, quando sua

alimentação é altamente calórica e ela pratica pouca ou nenhuma atividade física e mental. Nesse caso, o organismo vai acumulando sobras de energia, que se depositam em várias partes do corpo em forma de gordura. Por outro lado, se a alimentação não é capaz de fornecer a quantidade de energia necessária, as doenças começam a aparecer. No caso das crianças, o desenvolvimento e o aprendizado também são prejudicados. A necessidade energética (calórica) diária varia de uma pessoa para outra, dependendo da sua altura, do seu peso, da idade, do sexo e das atividades que ela pratica.

A energia dos alimentos ficou popularmente conhecida como caloria. Mas, no estudo do metabolismo dos alimentos, as unidades de medida utilizadas são a quilocaloria (kcal) e o quilojoule (kJ). É assim que os rótulos indicam a informação sobre a energia dos alimentos.

Nosso corpo transforma em energia os carboidratos, as gorduras e as proteínas, que são componentes dos alimentos. A água, as vitaminas e os minerais que também fazem parte dos alimentos não fornecem calorias para o corpo. Assim, os alimentos com muita água, como frutas e verduras, têm menos calorias. Os refrigerantes são uma exceção, porque têm muito açúcar (carboidrato).

COMO GASTAMOS ENERGIA

Ter uma vida ativa, com exercícios e brincadeiras como jogar bola ou andar bicicleta, faz o corpo gastar energia. Isso previne o excesso de peso e ajuda a manter uma boa saúde. **Em uma hora de atividade física, gasta-se três a quatro vezes mais energia do que assistindo à TV ou jogando videogame.** Veja na tabela 1 quanto se gasta em média durante algumas atividades. Depois, compare esses valores com o consumo de alimentos da tabela 2. Repare quanto é preciso se exercitar para gastar as calorias ingeridas com um único pacote de salgadinhos.

Tabela 1 – Gasto energético por atividade

Uma hora de atividade de uma pessoa de 40 kg	Gasto energético
Dormindo	42 kcal
Assistindo à TV, ficando sentado ou jogando videogame	61 kcal
Lavando a louça ou tomando banho	91 kcal
Varrendo	134 kcal
Andando de bicicleta	192 kcal
Dançando, nadando ou jogando futebol	240 kcal

Tabela 2 - Energia média dos alimentos

Alimento	Quantidade	Energia
tomate	1 unidade	16 kcal
alface	1 pé	18 kcal
melancia	1 fatia	33 kcal
pãozinho	1 unidade	62 kcal
maçã	1 unidade	78 kcal
sorvete de massa sabor chocolate	1 bola	80 kcal
banana	1 unidade	85 kcal
laranja	1 unidade	88 kcal
ovo grande	1 unidade	93 kcal
refrigerante	1 lata	149 kcal
batata frita	100 g	238 kcal
salgadinho de pacote (conchinha)	1 pacote de 100 g	448 kcal

VER TELEVISÃO ENGORDA?

Vários estudos médicos têm mostrado que as pessoas que passam muitas horas na frente da TV tendem a apresentar mais peso. Se a pessoa passa a maior parte do dia sentada, provavelmente vai gastar pouca energia e armazenar a excedente no corpo em forma de gordura.

O hábito de assistir à TV pode também influenciar nos hábitos alimentares da pessoa, já que ela fica constantemente exposta ao bombardeio das propagandas de alimentos. Em um estudo feito no Brasil em 2002, os pesquisadores observaram que quase um terço de todas as propagandas da TV eram de alimentos. Destas, cerca de 60% apresentavam alimentos que contêm gorduras, óleos e açúcar, ou seja, fornecem muitas calorias. Portanto, cuidado com a TV.

COMO SABER QUE TIPO DE GORDURA ESTAMOS CONSUMINDO?

As gorduras são as principais fontes de energia para o corpo e ajudam na absorção de vitaminas A, D, E e K, além de melhorar o sabor dos alimentos.

As **gorduras saturadas** são em geral provenientes de alimentos de origem animal, como carnes, ovos e leite. Quando ingeridas em excesso, elas aumentam o **mau**

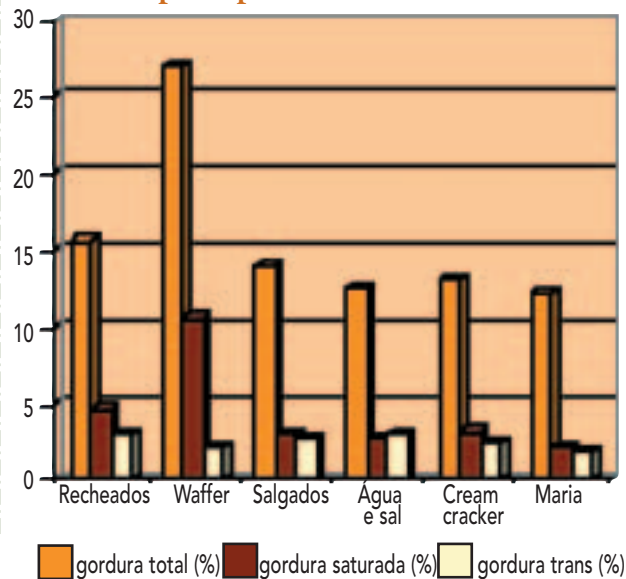
colesterol, que se acumula nos vasos sanguíneos e pode causar problemas no coração. As **gorduras trans** também aumentam o **mau colesterol**, e ainda por cima diminuem o **bom colesterol**, aquele que ajuda o corpo a se livrar do mau colesterol. Por isso essas gorduras são ainda mais nocivas ao organismo do que as gorduras saturadas.

As gorduras *trans* estão presentes nas margarinas, nas gorduras vegetais sólidas e pastosas. Também são encontradas na composição de vários alimentos industrializados, como biscoitos, bolos, doces, salgados, sorvetes e alimentos de *fast food*. E aí está o perigo da gordura *trans*: ela está oculta nos produtos industrializados e nós a consumimos sem saber.

Para o consumidor avaliar o tipo e a quantidade de gordura que está ingerindo, é necessário consultar os rótulos dos alimentos, pois elas podem estar em alimentos que aparentam ser pouco gordurosos, como os biscoitos água e sal e cream cracker (veja no gráfico a quantidade de gordura presente em vários tipos de biscoito).

Desde agosto de 2006, todas as indústrias são obrigadas a declarar na tabela nutricional do rótulo dos alimentos a quantidade de gorduras totais, saturadas e *trans*.

Porcentagem média de gorduras por tipo de biscoito



DIREITOS DO CONSUMIDOR



A proteção da saúde e o acesso a alimentos seguros são direitos garantidos por lei. O Código de Defesa do Consumidor (CDC) proíbe a colocação no mercado de qualquer produto que acarrete risco à saúde e à segurança dos consumidores. E determina que, se isso acontecer, o fornecedor tem o dever de reparar os danos causados ao consumidor. Na prática, isso significa que, se você adquirir um alimento alterado, deteriorado, fraudado ou com qualquer tipo de sujeira, terá o direito de exigir a troca do produto por outro de mesmo valor ou a devolução do valor pago. Quem escolhe a melhor alternativa é o consumidor, e o fornecedor deverá solucionar o problema imediatamente.

ACIDENTE DE CONSUMO

Quando uma pessoa adquire um alimento impróprio para o consumo e a sua ingestão acarreta um problema de saúde, ela terá o direito de ser indenizada por qualquer despesa médica ou dano moral que venha a sofrer. Esse tipo de problema é conhecido juridicamente como acidente de consumo. Foi exatamente o que aconteceu com Aninha e outros moradores de Mirante que passaram mal depois de comer a torta de frango na festa juni-

na. Na história, todos foram atendidos gratuitamente, porque procuraram um hospital público. Mas se tivessem gastado com consultas médicas, exames ou remédios, Naldo, o dono do restaurante, seria obrigado a arcar com todas as despesas.

ACIONE A VIGILÂNCIA SANITÁRIA

Sempre que perceber problemas em um produto alimentício, como alteração de aspecto, odor, sabor ou consistência, comunique o fato à vigilância sanitária. Essas alterações podem indicar problemas em alguma parte da cadeia de produção, desde o campo, a fábrica, o transporte, o armazenamento até o ponto-de-venda. A vigilância tem condições de verificar e apontar a causa do problema e orientar para que o erro não se repita. Da mesma forma, se constatar falta de higiene em estabelecimento ou de manipuladores de alimentos, denuncie o fato à vigilância sanitária, para que intensifique a fiscalização no local. Assim, você também estará contribuindo para melhorar a qualidade e a segurança dos alimentos disponíveis no mercado.

É direito de todo cidadão ter acesso a informações e orientações sobre o controle de alimentos e é dever do Estado garantir esse direito por meio das equipes de vigilância sanitária.

O QUE FAZER COM TANTA EMBALAGEM?

Grande parte do lixo que descartamos diariamente é composto de embalagens de alimentos industrializados, que são feitas de papel, vidro, metal e plástico. Quando jogados no lixo comum, esses materiais são desperdiçados e, pior, vão se amontoando nos lixões e aterros. Como demoram muito para se decompor, causam uma série de danos ao meio ambiente, como a contaminação do ar, do solo e da água.

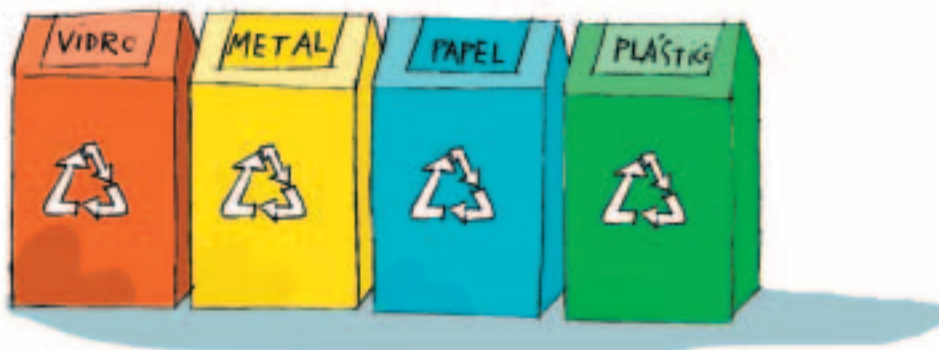
Uma das soluções para esse problema é separar essas embalagens do lixo comum e encaminhá-las para a reciclagem, onde os materiais são reaproveitados na fabricação de novos produtos.

vigilância sanitária

Infelizmente no Brasil são poucos os municípios que têm coleta seletiva de lixo. Segundo dados do Cempre – Compromisso Empresarial para Reciclagem, dos mais de 5.500 municípios brasileiros, apenas cerca de 135 fazem coleta seletiva. Se a sua cidade já tem esse serviço, procure colaborar. E se não tiver, isso não é motivo para cruzar os braços. Você pode iniciar uma campanha na sua escola ou na sua comunidade e solicitar às autoridades municipais a implantação do serviço.

O QUE DÁ PARA RECICLAR

- **Papel e papelão:** caixas, sacos, embalagens cartonadas ou longa vida, que contêm 75% de papel, além de folha de alumínio.
- **Vidro:** garrafas, potes e frascos.
- **Metal:** latas de alimentos, refrigerantes etc.
- **Plástico:** garrafas de refrigerantes e óleos, copos descartáveis, frascos, sacos plásticos.



FIQUE SABENDO QUE...

- em 2004, a taxa de reciclagem de embalagem cartonada ou longa vida no Brasil foi de 22%, próximo a 35 mil toneladas, enquanto a taxa mundial é de 16% (Cempre – Compromisso Empresarial para Reciclagem – 2004).
- só em 2004 o Brasil reciclou aproximadamente 9 bilhões de latas de alumínio, o que representa 121 mil toneladas, sendo 95,7% da produção nacional de latas. Com isso, mais de 45% das chapas produzidas para latas no Brasil naquele ano vieram de material reciclado (Abralatas – Associação Brasileira dos Fabricantes de Latas de Alta Reciclabilidade).
- o Brasil é considerado líder mundial de reciclagem de latas de alumínio, superando países como Japão e Estados Unidos. Esse “sucesso” está diretamente relacionado com a coleta por catadores de material para reciclagem, que, em grandes centros urbanos, tornou-se fonte de renda para muitos desempregados.

PARA SABER MAIS:

- Conheça a composição dos alimentos e a quantidade de energia consultando o site: www.fcf.usp.br/tabela
Para fazer a pesquisa, digite o nome do alimento no campo de busca.
- http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/guia_alimentar_conteudo.pdf
Guia de Alimentação para a População Brasileira – Ministério da Saúde
- http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/manual_dta.pdf
Manual Integrado de Prevenção e Controle de Doenças Transmitidas por Alimentos – Ministério da Saúde
- <http://www.anvisa.gov.br/institucional/snvs/index.htm>
Sistema Nacional de Vigilância Sanitária
O site traz os endereços físicos e/ou eletrônicos das unidades federais, estaduais e municipais de vigilância sanitária que compõem o Sistema Nacional de Vigilância Sanitária – SNVS
- www.idec.org.br
Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor
Informações sobre direitos dos consumidores, qualidade e segurança dos produtos e orientações para o consumo sustentável.



Automedicação? Nunca mais

Dona Ofélia tem 89 anos. Apesar da idade avançada, ela continua lúcida e consegue até brincar com seus bisnetos. Dona Ofélia se preocupa com a saúde e por isso acompanha todas as notícias relacionadas ao tema que saem na TV e no jornal de sua cidade. Ela ainda cuida da alimentação e com isso evita doenças.

Um dia desses, dona Ofélia não acordou disposta. Sentiu que estava com febre e dor no corpo todo. Ligou para a vizinha, dona Edite, para pedir ajuda. Dona Edite ficou preocupada com sua amiga. Os sintomas eram: febre alta, surgida de repente, forte dor de cabeça e dor atrás dos olhos, tonturas e uma sensação de cansaço, moleza e dor no

corpo. Dona Edite se assustou e suspeitou de dengue. Afinal, todos estavam alertas na cidade devido ao surgimento de diversos casos da doença naquele verão.

Depois de um dia de repouso e banhos para baixar a febre, os sintomas não passaram. Avesa aos médicos e teimosa, dona Ofélia decidiu ligar para a farmácia próxima de sua casa, onde sempre podia contar com o auxílio dos atendentes, para entrega de remédios. Pelos sintomas, o jovem simpático que a atendeu logo foi dizendo que devia ser uma virose e recomendou um remédio de marca muito conhecido, à base de ácido acetilsalicílico, e repouso. Ela logo se lembrou da publicidade daquele remédio na TV e aceitou a sugestão.

Passados alguns dias, durante os comerciais do seu programa preferido da TV, novamente viu a publicidade do medicamento à base de ácido acetilsalicílico que estava tomando. E prestou atenção no alerta ao

final da publicidade: “Este medicamento é contra-indicado em caso de suspeita de dengue”. Foi então que dona Ofélia se lembrou dos sintomas da dengue, dos casos ocorridos na cidade e pensou que talvez ela também fosse uma vítima do mosquito da dengue, o *Aedes aegypti*.

Ansiosa, ela ligou para seu filho Abel. Contou o que se passara e decidiu consultar um médico que conhecia muito bem, o dr. Cid. O profissional já amigo de dona Ofélia constatou, pelos sintomas, que de fato se tratava de dengue, mas, felizmente, na sua forma menos perigosa, a dengue clássica. Ao saber que sua paciente estava tomando um medicamento à base de ácido acetilsalicílico, deu-lhe um “puxão de orelhas” pelo uso de medicamento sem prévia consulta, alertando-a para os riscos dessa atitude:

“Em caso de dengue, não devem ser usados medicamentos à base de ácido acetilsalicílico e antiinflamatórios, pois podem aumentar o risco de hemorragias. Por isso, dona Ofélia, não é recomendável tomar medicamentos – nem mesmo os que não precisam de prescrição médica – antes de um diagnóstico. E o diagnóstico tem que ser feito pelo médico, e não pelo balconista da farmácia, muito menos pelo telefone!”, enfatizou o médico.

Imediatamente, dona Ofélia substituiu o remédio indicado pelo balconista da farmácia pelo tratamento indicado pelo seu médico: muito líquido (água, chás, sucos, soro caseiro), repouso e só tomar os medicamentos receitados por ele para aliviar os sintomas.

Passado o susto, dona Ofélia percebeu que nunca é tarde para aprender. Essa situação muito grave lhe ensinou várias lições: além de ter noções sobre os medicamentos para utilizá-los corretamente, nada de automedicação. É também preciso saber como agir diante de problemas provocados pelos medicamentos e não se deixar seduzir pela publicidade, uma das grandes portas de entrada dos medicamentos em nossas casas. Mesmo medicamentos muito usados e aparentemente inofensivos podem ser bem perigosos.

PUBLICIDADE DE MEDICAMENTOS

Podemos identificar alguns fatores que fizeram com que dona Ofélia aceitasse o medicamento sugerido pelo balconista: a confiança no profissional, que sempre a atende na farmácia, e a influência da publicidade na TV.

Assim como dona Ofélia, todos nós somos “seduzidos” pela publicidade. Seu poder é imenso, exercendo influência decisiva em nosso comportamento, ainda que muitas vezes não tenhamos consciência disso.

Em matéria de remédios, a indústria farmacêutica investe muito, mas muito dinheiro mesmo para veicular seus anúncios na TV, no rádio, nos jornais etc. Assim, somos constantemente expostos a mensagens que podem nos induzir a pensar que os medicamentos só têm efeitos benéficos e que podem curar ou eliminar a dor instantaneamente. Em alguns casos, os slogans dos anúncios são tão enfáticos que ficam armazenados por um longo tempo em nossa memória. Quem não se lembra de alguns deles?

Inúmeros estudos indicam que a publicidade leva à venda exagerada de medicamentos, sendo em grande medida responsável pela automedicação e o uso irracional de remédios. As conseqüências são gastos desnecessários e impactos na saúde devido aos efeitos colaterais ou reações adversas, resistência microbiana, prolongamento da doença.

No Brasil, é permitida a veiculação de peças publicitárias para divulgação de **medicamentos isentos de prescrição**, também chamados medicamentos de **venda livre** – aqueles que podem ser vendidos sem receita médica e que não possuem tarja preta ou vermelha na embalagem. Geralmente são aqueles cuja função é aliviar sintomas leves e passageiros, como dores de cabeça, prisão de ventre, febre, assaduras, congestão nasal, azia etc. Foi assim que dona Ofélia caiu no erro da automedicação. Ela achou que, pelo fato de a receita médica

não ser obrigatória, o remédio não faria mal à sua saúde. Mas as coisas não são bem assim.

Embora a legislação brasileira autorize esse tipo de publicidade, ela impõe algumas regras que devem ser observadas pelas empresas farmacêuticas. A mais importante delas é garantir a informação completa, correta e clara, inclusive sobre as contra-indicações. É proibido induzir o consumidor a erro ou a se comportar de forma prejudicial à sua saúde, por exemplo, estimulando-o a consumir um medicamento sem necessidade. Essas regras são baseadas em direitos assegurados pelo Código de Defesa do Consumidor.

A Anvisa – Agência Nacional de Vigilância Sanitária, vinculada ao Ministério da Saúde, tem a importante missão de monitorar e fiscalizar as publicidades que não cumprem as exigências legais, impondo multas às empresas farmacêuticas infratoras. Entre 2002 e agosto de 2005, a agência aplicou cerca de R\$ 12,7 milhões em multas referentes a 451 casos de ilegalidades na promoção de medicamentos.

ASPIRINA DEVE MUDAR PROPAGANDA NA TV

A partir do próximo domingo, a indústria química alemã Bayer deverá alterar publicidade de televisão em que sugere aos consumidores o uso de dois comprimidos do analgésico aspirina para combate a dores no corpo. A determinação é da Fundação Procon-SP, que alega que a própria bula do medicamento recomenda dosagem inferior a um comprimido para pacientes a partir de 12 anos. Com base nisso, a entidade considerou que essa indicação da Bayer em peças publicitárias pode induzir a população a se automedicar. (*Agência Estado*)

(Fonte: *Correio Braziliense – Brasília,*
25 de abril de 2002)

Como vemos na notícia (*abaixo, à esquerda*), nem sempre os direitos dos consumidores são respeitados. Estudos dão conta de que o nível de desrespeito à lei é grande. Uma pesquisa que coletou 100 peças publicitárias de medicamentos entre os meses de outubro de 2002 e julho de 2003 concluiu que 100%, ou seja, todas descumpriam, em algum ponto, a legislação.

Grande parte das peças publicitárias carece de informações sobre contra-indicações ou sugere ausência de efeitos colaterais, faz comparações que não se baseiam em estudos científicos, relaciona o uso do medicamento à beleza, ao desempenho físico ou sexual ou ainda diz respeito a produto sem registro. Nada disso é permitido pela lei brasileira.

Como a história da dona Ofélia mostrou, mesmo sem perceber, somos influenciados pela publicidade. Em geral, as peças publicitárias passam uma idéia de que é só tomar que a dor vai embora, e que nada de mal irá acontecer! Mas a automedicação é perigosa, por isso é recomendável ficar atento para não adquirir remédio simplesmente porque viu o anúncio na TV. A melhor maneira é buscar sempre a orientação de um profissional e refletir bem antes de comprar, seja qual for o medicamento.

PUBLICIDADE DIRIGIDA AOS MÉDICOS E DENTISTAS

Os cidadãos não são os únicos alvos da publicidade de medicamentos. A indústria farmacêutica também tem estratégias de marketing voltadas aos médicos e dentistas, isto é, aos profissionais habilitados para receitar remédios.

É bastante comum médicos e dentistas receberem a visita de propagandistas e ganharem amostras grátis dos laboratórios farmacêuticos. Esse é um meio de informar e atualizar os profissionais sobre os novos produtos lançados no mercado. Mas até que ponto essas informações publicitárias podem influenciar os profissionais na prescrição dos medicamentos a seus pacientes? O natural é que esses profissionais procurem mais informações sobre o remédio alvo da publicidade, pesquisando em outras fontes que não o próprio laboratório interessado. Que estudem e acompanhem os resultados do uso desses medicamentos para poder compará-los às promessas da publicidade, além de pesquisar outras alternativas.

Em outras palavras, o profissional deve ampliar seu

vigilância sanitária

conhecimento sobre os medicamentos e não se satisfazer apenas com as informações prestadas pela empresa farmacêutica.

RESPONSABILIDADE

A legislação brasileira não admite nem publicidade enganosa, nem publicidade abusiva. É proibido, por exemplo, induzir o consumidor a erro, veicular informação falsa ou omitir informação relevante sobre o medicamento ou ainda provocar situações que levem o cidadão a se comportar de forma prejudicial à sua saúde ou à sua segurança. Essas regras, estipuladas pelo Código de Defesa do Consumidor, devem ser cumpridas por todos os laboratórios farmacêuticos.

A empresa farmacêutica que desrespeitar essa lei estará cometendo uma infração administrativa e penal, e poderá ser punida de várias formas. A primeira delas é a obrigação de fazer uma “contrapropaganda”, isto é, uma nova publicidade para corrigir o erro da anterior, desfazendo o malefício causado, na medida do possível. A outra punição é a prisão do responsável, em regime de detenção, pelo período de um mês a dois anos, conforme o caso, além do pagamento de multa. E se a publicidade resultar em algum tipo de dano, os cidadãos lesados poderão recorrer à Justiça para pedir uma indenização.

Como se vê, a responsabilidade das empresas farmacêuticas na publicidade de seus produtos é muito grande. Juntos, podem ser responsabilizados o profissional que elaborou a publicidade enganosa ou abusiva e até mesmo os veículos de comunicação que a publicaram.

QUEM RECEITA MEDICAMENTO

Dona Ofélia começou a tomar um medicamento sugerido pelo balconista da farmácia, por telefone. Ela começou seu tratamento sem passar antes por uma consulta, exame ou mesmo uma conversa com um médico, confiando no seu velho conhecido da farmácia e na lembrança do comercial da TV. Isso está correto?

Claro que não. Os únicos profissionais habilitados para prescrever medicamentos são os médicos e os dentistas. A prescrição é o ato de definir o medicamento a

ser consumido pelo paciente, com a respectiva dosagem e duração do tratamento. É a conhecida receita médica ou odontológica.

Esse é um dos problemas que podem ocorrer com os medicamentos isentos de prescrição. O caso da dona Ofélia é um exemplo do perigo que é tomar remédio por conta própria: ela foi orientada a se tratar com um medicamento aparentemente inofensivo, mas prejudicial para a doença que de fato ela tinha: a dengue.



Os medicamentos cuja venda exige a apresentação de receita médica são classificados como tarjados. De acordo com as normas de vigilância sanitária, tais medicamentos devem apresentar tarjas em seus rótulos:

- **Tarja vermelha** – indica os medicamentos que só podem ser vendidos sob prescrição médica. Além da tarja, devem conter os dizeres: **Venda sob prescrição médica**. Dependendo das substâncias que contiver, pode ser incluído dentre os medicamentos controlados.
- **Tarja preta** – indica os medicamentos que, além da necessidade de prescrição, contêm substância entorpecen-

te ou que causa dependência física ou psíquica. Devem também apresentar os dizeres: **Venda sob prescrição médica** e **Pode causar dependência física ou psíquica**. Todo medicamento de tarja preta é um medicamento controlado.

MEDICAMENTOS CONTROLADOS

A tarja vermelha ou preta na embalagem de alguns medicamentos indica que eles contêm substâncias capazes de causar dependência física ou psíquica ou ainda causar graves danos ao organismo de quem os consome sem o devido acompanhamento médico. Por isso, essas substâncias requerem um controle especial, diferenciado e rigoroso, feito pela vigilância sanitária. Esse controle é feito por meio de regras específicas de fabricação, comercialização, transporte, embalagem, prescrição e fiscalização. Uma dessas regras diz respeito às tarjas obrigatórias no rótulo. Dessa forma, esses medicamentos só podem ser adquiridos mediante a apresentação de receita médica. Além disso, na maioria dos casos, pode ser exigida uma receita especial – a notificação – e cópia, porque uma via, com o nome, identificação (RG ou CPF) e endereço do consumidor terá de ficar retida na farmácia ou drogaria.

MEDICAMENTOS GENÉRICOS

Nas unidades do SUS, os profissionais têm a obrigação de prescrever os medicamentos pela denominação genérica. Já nos serviços privados de saúde, a prescrição fica a critério do médico respon-

sável, podendo ser realizada sob nome genérico ou comercial.

Mas, afinal, o que são medicamentos genéricos? E como se diferenciam dos medicamentos de referência?

O **medicamento de referência**, também conhecido como **medicamento de marca**, é um produto inovador, ou seja, antes dele não existia outro com as mesmas características e destinação. É registrado na Anvisa, após comprovação científica de sua eficácia, segurança e qualidade.

Ao formular um medicamento original, o laboratório pode patentear sua criação. Isso significa que durante 20 anos a fórmula do remédio é sua propriedade exclusiva e não pode ser usada, copiada ou vendida sem sua autorização – com algumas raras exceções.

O **medicamento genérico** tem a mesma fórmula e produz os mesmos efeitos no organismo que o medicamento de referência. Por isso, os genéricos podem substituí-los com o mesmo resultado terapêutico, tanto no aspecto da eficácia quanto no da segurança do tratamento.

O medicamento genérico é identificado pelo nome de seu princípio ativo – principal substância que compõe o medicamento e produz os efeitos terapêuticos. Não possui nome comercial ou de fantasia e, na embalagem, possui uma tarja amarela, sobre a qual é impressa uma letra “G”, bem evidente, e a inscrição **Medicamento Genérico**.



Para receber autorização e serem comercializados, os genéricos são submetidos a um rígido controle de qualidade. Por meio dos chamados testes de bioequivalência, obrigatórios, verifica-se se os seus efeitos são exatamente os mesmos dos medicamentos de referência.

Além de a qualidade ser garantida, a vantagem dos genéricos é o preço. São significativamente mais baratos porque os laboratórios não precisam gastar com muita pesquisa, já que o genérico reproduz a fórmula de um medicamento já conhecido. Também não precisam gastar com publicidade, porque os genéricos não têm nome comercial, nem o ímpeto de promover uma marca.

O grande obstáculo é que, durante os 20 anos em que a patente do medicamento de referência é válida, não se pode produzir genérico. Só depois de vencido o prazo da patente, a fórmula cai em domínio público e pode ser reproduzida por outros laboratórios interessados.

Apesar das vantagens em relação ao preço, os genéricos ainda são pouco utilizados, como mostrou uma recente pesquisa realizada pela Universidade Federal de Pelotas (RS). Os pesquisadores apuraram que, das 65,9% pessoas que haviam comprado medicamento nos últimos 15 dias, apenas 3,6% adquiriram um medicamento genérico. Isso mostra que é preciso uma mudança de hábitos. O médico deve indicar o medicamento genérico na receita médica – sempre que existir. E se isso não for feito, o paciente deve solicitá-lo, pois isso pode representar uma boa economia. Se eventualmente o médico não aceitar a substituição do medicamento de marca pelo genérico, o paciente deverá ser esclarecido sobre os motivos dessa restrição.

A substituição do medicamento de referência pelo genérico também pode ser feita pelo farmacêutico, a menos que o médico a tenha proibido expressamente na receita. No SUS, a indicação do genérico, sempre que houver, é obrigatória.

A Lei dos Medicamentos Genéricos (Lei 9.787, de 1999) faz parte da política nacional de medicamentos e tem os seguintes objetivos: estimular a concorrência e a variedade de oferta no mercado de remédios, melhorar a qualidade de todos os medicamentos, reduzir os preços e facilitar o acesso da população aos tratamentos.

Além dos medicamentos de referência e dos genéricos, existem os similares. O **medicamento similar** possui o mesmo princípio ativo, a mesma concentração, forma farmacêutica, via de administração, posologia e indicação do medicamento de referência. Contudo, algumas características podem ser diferentes, como o tamanho e a forma do produto, o prazo de validade, a embalagem, a rotulagem e alguns componentes (estabilizantes, conservantes etc). Além disso, e mais importante, os similares não passam por testes de bioequivalência, e por isso não podem substituir os de referência.

Para não ser confundidos com os genéricos, os medicamentos similares são vendidos obrigatoriamente com nome comercial ou marca.

A RELAÇÃO ENTRE QUEM PRESCREVE O MEDICAMENTO E O PACIENTE



Vimos na história da dona Ofélia que tomar medicamentos sem receita médica é muito perigoso. Sintomas aparentemente conhecidos, como febre alta, dor de cabeça e no corpo, não eram indicação de um simples resfriado, mas de dengue.

O papel do prescritor – médico e dentista – é muito importante para um diagnóstico adequado e conseqüentemente a

indicação do tratamento correto. Se dona Ofélia tivesse consultado seu médico, dr. Cid, em vez de seguir a indicação do balconista da farmácia, certamente não teria recebido uma receita que poderia até ter agravado a sua saúde.

Por isso, a responsabilidade desses profis-

sionais é imensa. Devem sempre optar pelo produto mais eficaz para o tratamento, considerando não apenas a doença em foco, mas levando em conta também outros males ou deficiências do paciente e os efeitos colaterais dos medicamentos.

Uma pesquisa recente mostra que nem sempre isso acontece. Veja esta notícia:

ANTIBIÓTICOS EM EXCESSO

Tosse, resfriado, dor de garganta? Hora de tomar um antibiótico. Para muitos, esta tem sido a alternativa há tempos. Algo que se tornou tão rotineiro – e muitas vezes os próprios médicos contribuem com a tendência – que tem levado não apenas à automedicação, mas ao surgimento de tipos preferidos, como se tais medicamentos fossem meros doces ou refrigerantes.

“A necessidade de antibióticos para tratar resfriados simples é absolutamente zero. Para bronquite, menos de 10%. Gargantas inflamadas talvez precisem em 10% ou 15% dos casos”, afirma o médico Jim Wilde, da Faculdade de Medicina da Geórgia, nos Estados Unidos.

Wilde é o principal pesquisador de um projeto, financiado pelos Institutos Nacionais de Saúde (NIH), que tem como objetivos investigar a extensão do uso indevido de antibióticos e educar especialistas em saúde e o público em geral sobre os problemas que esse exagero pode provocar.

“De 90% a 95% de todas as infecções são virais ou bacterianas simples, como no ouvido ou nos seios da face”, disse Wilde em comunicado da faculdade norte-americana. Mesmo assim, segundo o estudo, mais da metade dos pacientes nos Estados Unidos costuma ingerir antibióticos de espectro antibacteriano para problemas causados por vírus, como gripe, resfriado ou bronquite.

De acordo com o pesquisador, a situação é tão grave que “a guerra contra as bactérias está sendo perdida”. O ponto mais preocupante é que a proliferação de microrganismos resistentes aos antibióticos tem ocorrido em velocidade e

freqüência muito superiores ao ritmo de produção de novos medicamentos.

“Se olharmos para a história do uso de antibióticos nos últimos 60 anos estaremos vendo praticamente a história da resistência das bactérias. A segunda está a apenas um ou dois anos da primeira. Tão logo surge um novo antibiótico, os microrganismos começam a desenvolver resistência a ele. Se não fosse pelo fato de que temos criado cada vez mais medicamentos, teríamos hoje um problema sem solução”, afirma Wilde.

O cientista explica que, mesmo que os antibióticos sejam utilizados apenas quando realmente necessários, as bactérias encontrarão maneiras de resistir a eles. Mas a diferença é que, nesse cenário, o período de eficiência seria muito maior, sobrando mais tempo para o desenvolvimento de novas drogas.

Wilde acredita que, se nenhuma medida drástica for tomada, a maioria dos antibióticos – necessários para tratar de estados graves como meningite ou pneumonia – pode se tornar inútil em 50 anos. “Trata-se de um assunto federal. Estamos realmente em perigo caso não controlemos o uso de antibióticos. Pode soar alarmista, mas não é”, afirma.

O pesquisador lembra que em países em desenvolvimento, onde a falta de médicos e especialistas em saúde acaba levando a um uso ainda mais indiscriminado de antibióticos do que nas nações mais ricas, o perigo é ainda maior. “Em diversas regiões, está se tornando comum o pesadelo de infecções comuns que já não têm mais tratamento disponível”, disse.

Algumas informações ajudam o médico ou o dentista a prescrever um medicamento. Por isso, o paciente deve responder a todas as perguntas feitas por esses profissionais. E mesmo que o médico não pergunte, o paciente deve tomar a iniciativa de informar. Por exemplo, é importante o profissional saber do paciente:

- Se é alérgico a algum tipo de medicamento ou a outras substâncias, como mofo, poeira e perfume;
- Se utiliza algum outro medicamento;
- Se usa bebida alcoólica ou algum tipo de droga;
- Se pratica esportes;
- Como é sua alimentação;
- Se há casos de doenças na família, como hipertensão, diabetes e outras;
- Se foram notadas alterações no ciclo menstrual;
- Se a paciente está grávida ou em fase de amamentação.

Algumas dessas informações podem até não ter relação direta com a doença a ser tratada, mas são importantes para que o médico opte pelo medicamento mais adequado, evitando qualquer risco para o paciente. Por exemplo, a utilização de antibióticos conjuntamente com pílulas anticoncepcionais pode fazer com que esta perca seu efeito, deixando as mulheres desprotegidas contra uma gravidez indesejada.

Da mesma forma, ao prescrever um antiinflamatório, o médico deve saber se o paciente apresenta problemas estomacais, pois esse tipo de medicamento pode provocar dores e queimações. Outro exemplo são os anti-histamínicos, medicamentos para combater alergias, que geralmente causam sonolência devido à sua ação no sistema nervoso central. O uso dessas substâncias por pessoas que trabalham dirigindo ou operando máquinas deve ser discutido com o médico para evitar o risco de acidentes.

Durante a consulta, é importante que o paciente esclareça todas as dúvidas que tiver sobre os medicamentos receitados. Ele poderá perguntar, por exemplo:

- Qual o nome do medicamento e quais são seus princípios ativos;
- Se o medicamento está sob nome de marca ou de fantasia e se existem opções de genéricos mais baratas;
- Se é possível utilizar o medicamento no caso de gravidez ou amamentação;

- Como atua o medicamento e se ele vai curar ou somente aliviará os sintomas;
- De que forma e quando deve ser tomado;
- Como saber se o medicamento está atuando e o que se deve fazer se não estiver atuando, por quanto tempo se deve tomá-lo e se pode parar de tomar antes do prazo, em caso de se sentir bem;
- Quais são os efeitos colaterais ou indesejáveis mais comuns, se há algum efeito colateral mais sério e o que se deve fazer se sentir efeitos colaterais;
- O que deve fazer se esquecer de tomar o medicamento uma ou mais vezes;
- Se é possível usar outros medicamentos ao mesmo tempo, tomar bebidas alcoólicas, se há alimentos que devem ser evitados e se é possível dirigir durante o tratamento;
- Se o medicamento causa dependência;
- O que acontecerá se decidir não utilizar o medicamento;
- Quais são as alternativas ao tratamento medicamentoso.

A RECEITA

A receita médica ou odontológica deve necessariamente ser legível e compreensível, e precisa conter:

- O nome e o endereço do paciente;
- O nome do medicamento, a quantidade e a forma de utilização;
- A data, a assinatura e o número de registro do médico ou dentista no órgão profissional competente;
- O endereço e o telefone de quem a prescreveu.

O paciente deverá sanar qualquer dúvida sobre a receita no momento em que esta é feita, mas, se ainda restar alguma, deverá esclarecê-la diretamente com quem a passou.

CUIDADOS AO TOMAR, GUARDAR E DESCARTAR

Quando o assunto é o uso de medicamentos, a primeira atitude que devemos tomar é refletir sobre sua real necessidade: precisamos mesmo? Por que precisamos? O que fazer para não precisar mais?

NOSSOS HÁBITOS

"Que teu alimento seja teu remédio"
(Hipócrates, 400 a.C.)

Uma boa saúde é condição essencial para realizarmos as atividades cotidianas e para termos uma vida digna. Para manter a saúde, o ser humano cada vez mais reconhece a importância de uma alimentação adequada e da prática de esportes. Outras atividades chamadas "alternativas" também têm sido mais e mais procuradas para combater o estresse e outros desequilíbrios que afetam o corpo e a mente.

Mesmo tomando todas as medidas que sabemos ser benéficas para a saúde, ninguém está livre de precisar de medicação para tratar um problema ou mesmo para realizar um exame diagnóstico.

DOENÇA É TEMPO DE PARAR PARA REFLETIR

A idéia de que desequilíbrios da vida cotidiana contribuem para que doenças apareçam e influem na cura já foi incorporada pelo estabelecimento médico. Mas, quando se formou em medicina pela USP, em 1954, a médica paulista Gudrun Burkhard teve de ir até a Suíça para estudar como cabeça e corpo caminham lado a lado na busca pelo bem-estar. De lá para cá, Burkhard virou um dos gurus da medicina antroposófica no Brasil, fundou duas clínicas, escreveu 12 livros e formou dezenas de discípulos. Aos 71 anos, continua reclamando que a medicina clássica não enxerga o homem como um todo e insiste que mudanças de hábito são tão importantes para a cura quanto os remédios de última geração. Leia abaixo os principais trechos de uma entrevista com a médica publicada no jornal *A Folha de S.Paulo*.

(...)

Folha – A alimentação é tão importante assim?

Burkhard – As pessoas devem se alimentar de acordo com o estilo de vida que levam, e a dieta deve ser adequada ao trabalho. Não é tão importante quanto você come, mas o que come. Quem faz um trabalho mais intelectual não deve comer frituras nem carnes porque o organismo fica ocupado com a digestão e a cabeça não funciona tão bem. Essas pessoas devem comer grãos integrais e alimentos ricos em vitamina D e fósforo. Já quem trabalha mais com o físico deve adotar uma diética energética, abusar de massas e outros alimentos ricos em hidrato de carbono e com muita vitamina B.

Folha – Maus hábitos no dia-a-dia adoecem alguém?

Burkhard – Claro. Alimentação errada, falta

de equilíbrio entre o lado afetivo e o profissional, uma vida cheia de conflitos, tudo isso influencia a saúde física do homem. Os desequilíbrios provocam distúrbios psicossomáticos, que podem resultar em estresse ou até câncer. A doença aparece para alertar que existe um desequilíbrio, e só o uso de remédios não vai resolver o problema. É preciso mudar os hábitos. Só que a maioria das pessoas ainda não se dá conta da importância de os vários campos da vida estarem em harmonia. Tem gente que desenvolve muito o plano intelectual, mas deixa o sentimental de lado. Essa desarmonia cria espaço para que as doenças apareçam. Para ser saudável, é preciso descobrir se a pessoa obtém realização pessoal no trabalho, nas relações familiares, se ela tem tempo para fazer as coisas de que gosta ou se vive sempre em conflito.

ANALGÉSICOS: UM PERIGO POUCO CONHECIDO

Entre os medicamentos mais utilizados em automedicação estão os analgésicos. Assim como dona Ofélia, que seguiu a indicação do balconista da farmácia e da publicidade na TV, muita gente faz uso desses medicamentos, achando que eles não oferecem risco. Embora as propagandas não ajudem a esclarecer, o fato é que o uso desenfreado desses medicamentos pode, sim, causar sérios danos à saúde. Veja o que pode ocorrer com o consumo excessivo e sem orientação médica de alguns desses medicamentos:

- **Dipirona:** princípio ativo de alguns dos analgésicos mais utilizados, a dipirona pode provocar disfunção na produção de glóbulos vermelhos do sangue, o que pode causar falta de ar e má oxigenação dos tecidos.
- **Ácido acetilsalicílico:** é o princípio ativo de produtos muito conhecidos do público. Em excesso pode causar gastrites e úlceras, provocar hemorragias e piorar os sangramentos menstruais.
- **Paracetamol:** outro princípio ativo de analgésico. Embora não ataque o estômago, pode causar distúrbios no fígado.

CUIDADOS NECESSÁRIOS

Os efeitos colaterais dos analgésicos variam de pessoa para pessoa. Para evitá-los, recomenda-se seguir quatro regras básicas:

1. Tomar sem prescrição médica apenas remédios que já tenham sido anteriormente receitados por um médico para um problema idêntico, como ensina Antônio Carlos Lopes, professor titular de clínica médica da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo).
2. De acordo com o mesmo médico, a automedicação é proibida para quem já está fazendo uso de algum outro remédio.
3. É preciso informar-se. Ler a bula e seguir a indicação de uso do fabricante é a recomendação de Sérgio Graff, coordenador do Centro de Controle de Intoxicação de São Paulo, no Hospital Municipal do Jabaquara, referência na área.
4. Caso os sintomas não desapareçam em no máximo cinco dias, é necessário procurar um profissional. Não pode ser normal tomar remédio para dor de

cabeça todos os dias da semana. É preciso investigar as causas, informa Graff.

Fonte: Jornal Folha de S.Paulo, 21/01/2001

OS RISCOS DA AUTOMEDICAÇÃO NA DENGUE

Existem duas formas de dengue: a **clássica** e a **hemorrágica**. O primeiro sintoma da forma clássica é a febre alta (39° a 40°C), de início abrupto, seguida de dor de cabeça, dor muscular, cansaço, dor nas articulações, perda do apetite, dor atrás dos olhos, náuseas, vômitos, manchas vermelhas pelo corpo, coceira na pele.

Já no caso de **Febre Hemorrágica da Dengue (FHD)**, o paciente deve ser observado cuidadosamente para identificação dos primeiros sinais de choque, como a queda de pressão. O período crítico ocorre durante a transição da fase febril para a sem febre, geralmente após o terceiro dia da doença. A pessoa deixa de ter febre e isso leva a uma falsa sensação de melhora, mas em seguida o paciente piora. Em casos menos graves, quando os vômitos ameaçarem causar desidratação, o tratamento pode ser feito em ambulatório. O Ministério da Saúde alerta que alguns dos sintomas da dengue só podem ser diagnosticados por um médico. (...)

Fonte: www.anvisa.gov.br

INTOXICAÇÃO POR MEDICAMENTOS

Outros problemas causados pela automedicação estão ligados às reações de hipersensibilidade ou alergia ao medicamento e às intoxicações. Basta observar que os medicamentos são o principal agente cau-

sador de intoxicação humana no Brasil, responsável por 28% dos casos ocorridos em 2003, sendo que as crianças menores de 5 anos representam cerca de 35% desse total. O dado é extremamente preocupante, principalmente considerando que esse quadro se repete desde 1996.

SANITARISTA DA ANVISA ALERTA PARA RISCOS DE INTOXICAÇÃO INFANTIL

Rio – A automedicação e os remédios deixados em casa desprotegidos são as maiores causas de intoxicação no Brasil. O médico sanitarista Jorge Sayde, da Gerência Geral de Toxicologia da Agência de Vigilância Sanitária (Anvisa), alerta que as crianças são as mais expostas ao problema. “Os adultos tomam remédios, depois largam dentro de uma cestinha. As crianças acham aquilo muito bonitinho, todo colorido e aí já vai para boca”, lamenta Sayde, que participou hoje (16) de entrevista na Rádio Nacional do Rio de Janeiro. (...)

Fonte: Agência Brasil, 16/03/2006

Um estudo feito nos Estados Unidos mostra que os principais responsáveis por casos de intoxicação em crianças menores de 6 anos são os analgésicos. E também são eles a principal causa de intoxicação de crianças de 0 a 4 anos no Estado do Rio Grande do Sul, segundo informações do Centro de Informações Toxicológicas daquele Estado.

Preocupada com o problema, a Anvisa criou o Disque-Intoxicação, para tirar dú-

vidas e fazer denúncias relacionadas a intoxicações. O usuário é atendido por uma das 36 unidades da Rede Nacional de Centros de Informação e Assistência Toxicológica (Renaciat).

Na tentativa de proteger as crianças contra intoxicações por medicamentos, tramita no Congresso Nacional desde 1994 um projeto de lei Nacional (Projeto de Lei 4841), que propõe a adoção obrigatória pelos fabricantes da Embalagem Especial de Proteção à Criança (EEPC) em medicamentos e produtos químicos de uso doméstico que apresentem potencial risco à saúde. Trata-se de embalagem difícil de ser aberta por crianças com menos de 5 anos.

SEGUIR A RECEITA À RISCA

O paciente deve seguir atentamente o disposto na receita médica quanto à dosagem indicada e à forma de tomar o medicamento. A utilização errada do produto pode acarretar ineficácia do tratamento ou até mesmo a intoxicação do paciente.

DIFERENÇA ENTRE REMÉDIO E VENEÑO ESTÁ NA DOSE

Drauzio – Todos os medicamentos têm efeitos colaterais ou há remédios sem essa característica?

Wong – Há uma frase de Paracelso, um famoso cientista suíço do passado, que ajuda a clarificar esse assunto: "Não há nada na natureza que não seja venenoso. A diferença entre remédio e veneno está na dose de prescrição". A água, por exemplo, pode ser tóxica. Os afogamentos são causados por excesso de água e ela é um elemento de considerável importância nos casos de edema cerebral e pulmonar. Seguindo a mesma linha de pensamento, por estranho que pareça, o veneno mais perigoso do mundo, a toxina botulínica, é usado hoje com efeitos terapêuticos e estéticos no botox. Vale, então, o alerta para as pessoas que consideram inócuos os analgésicos e os antiinflamatórios porque a maioria é de prescrição livre. O ácido acetilsalicílico (AAS) indi-

cado nos casos de reumatismo e para prevenir problemas cardíacos, se usado na vigência de certas viroses infantis, pode precipitar uma lesão hepática grave.

Fonte: entrevista disponível no sítio do dr. Drauzio Varella (www.drauziovarella.com.br), realizada com o dr. Anthony Wong, médico pediatra e toxicologista do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo.

LEIA A BULA

Outro cuidado que o paciente deve ter ao usar um medicamento é ler atentamente as informações presentes na bula, principalmente quanto às interações do produto com outros medicamentos ou com alimentos e bebidas, em especial as alcoólicas, para evitar alteração na atuação do mesmo. Caso o paciente não entenda qualquer informação da bula, deve buscar esclarecimentos com seu médico ou dentista, que lhe prescreveu o medicamento, ou ainda com um farmacêutico.

Na bula do medicamento devem constar várias informações. Uma parte dela é reservada às características do medicamento:

- **O nome de marca:** nome pelo qual o medicamento é conhecido (se for de marca);
- **O nome genérico do princípio ativo:** nome da substância contida no medicamento;
- **A forma como foi feito:** comprimido, drágea, cápsula, injetável, xarope, pomada, creme etc;
- **A forma de administração:** por exemplo, uso tópico (aplicado na pele), via oral (pela boca), via nasal (pelo nariz), via intramuscular (aplicado no músculo) etc;
- **Quantidade de unidades da embalagem:** por exemplo, caixa com 30 comprimidos, embalagem com 3 ampolas, caixa com 1 bisnaga de 20 g etc.;
- **As restrições para faixa etária:** quem pode usar o medicamento; adulto ou criança, ou ambos;
- **A composição:** as substâncias contidas no medicamento e suas quantidades.

Outra parte da bula deve se destinar às informações aos pacientes, devendo constar:

- **A ação do medicamento:** como atua no organismo para produzir o resultado esperado e quanto

tempo leva para começar a fazer efeito;

- **As indicações do medicamento:** para quais doenças deve ser utilizado;
- **Os riscos do medicamento:** as contra-indicações, as precauções, as advertências, as interações com outros medicamentos, alimentos, bebidas e como influenciam em resultados de exames laboratoriais;
- **O modo de uso:** as doses, o tempo de tratamento, como usar o medicamento para doenças ou situações especiais.
- **As reações adversas:** qualquer efeito prejudicial ou indesejável que pode aparecer após o uso de um medicamento, classificado de acordo com a frequência com que ocorre ou gravidade;
- **A conduta em caso de superdosagem:** o que fazer e quais são os sintomas de intoxicação pelo medicamento;
- **Os cuidados de conservação e uso:** como deve ser guardado e qual o prazo de validade após a abertura da embalagem.

A bula também deve informar: o número do registro na Anvisa; farmacêutico responsável e respectivo número de inscrição no Conselho Regional de Farmácia da Unidade Federativa; nome completo, número do Cadastro Nacional de Pessoa Jurídica – CNPJ e endereço do fabricante e do titular do registro; telefone do Serviço de Atendimento ao Consumidor – SAC.

OUTROS CUIDADOS AO TOMAR MEDICAMENTOS

- Se, durante o tempo de tratamento, o paciente perceber novos sintomas ou sentir que seu problema não está sendo resolvido, deve buscar esclarecimentos com o médico ou o dentista para rever a dosagem ou encontrar outra solução de tratamento;

- Não tomar medicamentos aconselhados pelo seu vizinho ou amigo, apenas tomar medicamentos quando prescritos ou indicados por médico ou dentista;
- Plantas medicinais e medicamentos homeopáticos também possuem efeitos colaterais e contra-indicações, e também só devem ser tomados sob orientação médica;
- Bebês, mulheres grávidas ou em período de amamentação, mais ainda que as demais pessoas, não devem tomar medicamentos sem receita médica;
- **Não tomar medicamento com data de validade vencida;**
- Não tomar medicamentos de frascos que tenham perdido o rótulo, pois há o perigo de se enganar no medicamento que irá tomar;
- Não tomar medicamento diante das crianças, pois elas tendem a imitar o comportamento dos adultos sem a noção do perigo;
- Não dizer às crianças que remédio é doce ou gostoso. Isso pode estimulá-las a tomar remédios sem necessidade.

COMO GUARDAR MEDICAMENTOS

As sobras de medicamentos que formam uma pequena “farmácia” em nossos lares são fonte constante de perigo, porque podem ser tomados por quem não precisa deles, especialmente as crianças, provocando intoxicações e danos à saúde. Representam também um forte estímulo à automedicação.

Veja as recomendações dos especialistas sobre o armazenamento de remédios em casa:

- Guardar em local fechado a chave, longe do alcance de crianças e idosos. Não é aconselhável deixá-los soltos em gavetas, dentro de vasos, potes, objetos

de decoração ou qualquer outro lugar sem segurança.

- Guardar de acordo com as recomendações da embalagem ou da bula. O local onde será guardado deve ser arejado, sem umidade, longe do sol ou fonte de calor.
- Não descartar as bulas, porque contêm informações essenciais para o tratamento adequado, bem como para orientar os profissionais de saúde em casos de intoxicação, de superdosagem ou outra situação em que haja necessidade de primeiros socorros. Caso ela tenha sido descartada, é possível obter os textos das bulas via internet, no portal Bulário Eletrônico (www.bulário.bvs.br).
- Ter atenção redobrada quanto à validade dessas sobras.
- Não reaproveitar a embalagem de um produto para guardar outro, porque, por mais bem lavada ou limpa que ela seja, poderá manter resíduos que contaminam a nova substância nela colocada. Além disso, como as informações do frasco são do produto anterior, isso pode causar confusão quando do uso do produto armazenado.



CUIDADOS NA HORA DE DESCARTAR

É muito comum as pessoas jogarem as embalagens dos medicamentos ou mesmo os restinhos dos produtos no lixo doméstico. Isso ocorre porque elas não são orientadas sobre como descartar os medicamentos, seja pelo profissional que prescreveu, pelo farmacêutico que lhe vendeu ou ainda pelo fabricante, na bula ou na embalagem de seu produto.

A verdade é que existe pouca informação disponível para os cidadãos sobre o assunto. O descarte aleatório de medicamentos pode causar diversos danos ao meio ambiente e à saúde pública. Isso porque os medicamentos nada mais são que compostos químicos, ou seja, um conjunto de substâncias químicas que, se descartadas em lixões ou nos rios, podem causar a contaminação do solo ou das águas em que são jogados ou depositados. Podem ainda provocar a intoxicação de pessoas desavisadas que entram em contato com esses restos.

O problema do descarte de medicamentos é tão grave que foi criada uma norma pelo Conselho Nacional do Meio Ambiente – Conama para estabelecer a responsabilidade dos fabricantes de medicamentos – que são resíduos considerados de risco químico – de dar a seus produtos tratamento e destinação final específicos, em locais previamente licenciados pelo órgão ambiental competente.

Além da norma do Conama, a Anvisa também possui regras sobre como deve ser feito o descarte de medicamentos e outros resíduos de serviços de saúde pelas entidades prestadoras de serviços, dentre as quais, as drogarias e farmácias e os distribuidores de produtos farmacêuticos.

As normas criadas pela Anvisa deixam claro que há determinados medicamentos que precisam de tratamento especial ao ser descartados, pois oferecem risco à saúde e ao meio ambiente.

Mas essas regras não resolvem o descarte pelos cidadãos após o consumo dos medicamentos. Não tem sido dada muita atenção a esse problema grave e as pessoas não sabem direito o que fazer. Uma saída para o problema é a conscientização da população para a necessidade do descarte correto e a implementação de postos de coleta.

Segundo o Sinitox – Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas, o melhor a fazer é despejar os restos de remédios ou os vencidos no vaso sanitário ou na pia – sem as embalagens. Estas devem ser bem lavadas antes do descarte na lixeira adequada.

E vale lembrar que as sobras de medicamentos que não serão mais utilizadas, mas que ainda estejam no prazo de validade, podem ser doadas a instituições filantrópicas. Essa atitude representa uma colaboração àqueles

que necessitam de medicamentos e ainda um bem a si próprio, pois evita a tentação da automedicação.

ALUNOS ARRECADAM MAIS DE 5 MIL MEDICAMENTOS VENCIDOS

Alunos do 4º ano de Farmácia realizaram entre os dias 20 de março e 8 de maio a tradicional campanha que arrecada medicamentos vencidos na cidade. O curso faz esse trabalho desde a primeira turma. Uma tradição que passa de turma para turma.

Segundo o prof. Élcio Rivelino Rodrigues, diretor do curso, mais de 5.100 medicamentos foram recolhidos e destinados ao descarte adequado. Cada medicamento contém em média 10 comprimidos, o que totaliza 51 mil unidades em risco. Esses medicamentos (inadequados), quando armazenados pela população, acarretam grandes riscos como contaminação ambiental, uso incorreto e uso acidental, especialmente por crianças.

Através da campanha realizada, os alunos contribuíram para a prevenção de acidentes com medicamentos e, principalmente, para a conscientização da população sobre o descarte adequado.

Um outro projeto, ainda em fase de estudo, tem como objetivo a arrecadação de medicamentos (utilizáveis) para serem doados em núcleos assistenciais. A idéia é que os alunos visitem clínicas, farmácias e consultórios médicos para recolher amostras grátis que serão, primeiramente, classificadas pelos alunos sob supervisão dos professores farmacêuticos e depois disponibilizadas para núcleos ainda a serem definidos.

MEDICAMENTOS FORNECIDOS PELO SUS

Dona Ofélia recorreu à farmácia para comprar um remédio, mas poderia ser diferente. Ela poderia ter recorrido ao SUS. O poder público tem obrigação de fornecer medicamentos à população, além de prestar outros serviços médicos – que, ao contrário do que muita gente diz, não são gratuitos, pois são custeados com os impostos que pagamos.

De acordo com as normas do SUS, todas as esferas do governo, federal, estadual e municipal, têm a sua parcela de responsabilidade no cumprimento das políticas e das leis relacionadas aos medicamentos.

- Ao Ministério da Saúde compete coordenar as ações e serviços de âmbito nacional e descentralizar, ou seja, repassar atribuições e tarefas para as unidades estaduais;
- Às Secretarias de Saúde dos Estados compete a distribuição de apenas determinados tipos de medicamento e a promoção da descentralização dos serviços de saúde para os Municípios;
- As Secretarias de Saúde dos Municípios são responsáveis diretos pela execução das ações e serviços de saúde, inclusive pela distribuição da maior parte dos medicamentos, os chamados essenciais.

QUAIS MEDICAMENTOS SÃO FORNECIDOS PELO SUS?

A lista é grande, mas nem todo medicamento encontrado nas farmácias e drogarias está disponível nos postos de atendimento do SUS. O governo fornece apenas aqueles que constam de uma lista chamada **Rename – Relação Nacional de Medicamentos Essenciais**.

A RENAME contempla os **medica-**

mentos essenciais, ou seja, aqueles capazes de solucionar a maioria dos problemas de saúde da população, conforme orientação do Ministério da Saúde. Essa lista de medicamentos foi feita e é atualizada a partir de critérios de eficácia, segurança e custo. **A relação completa dos medicamentos essenciais pode ser encontrada no sítio da Anvisa (www.anvisa.gov.br).**

Os medicamentos relacionados na RENAME devem ser utilizados em todos os níveis hierárquicos de atendimento, e a lista serve de referência para todas as instituições que integram o SUS. A partir da RENAME, considerada lista base, as Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde podem elaborar suas próprias relações, complementando-as com outros medicamentos essenciais que julgarem necessários.

Os medicamentos essenciais devem estar sempre disponíveis nas unidades de saúde, em quantidades suficientes, nas formas farmacêuticas apropriadas, com qualidade e informações adequadas. Mas nem sempre isso acontece...



FALTAM REMÉDIOS BÁSICOS NA CAPITAL

A dona de casa Aparecida Luís Silva, 29, tem um filho e decidiu que não quer passar por uma nova gravidez por enquanto. Mas há um mês seu planejamento familiar está em risco porque ela não encontra anticoncepcionais nos centros de saúde de Belo Horizonte.

Na última segunda-feira ela foi ao centro de saúde Noraldino de Lima, na região Oeste da capital, e novamente voltou para casa de mãos vazias. Mas a falta de medicamentos não atinge apenas quem quer evitar filhos.

A reportagem de O TEMPO percorreu postos da capital e encontrou usuários que não conseguiram remédios básicos como anti-hipertensivos (controle de pressão) e analgésicos. Até mesmo algodão está em falta.

O Conselho Municipal de Saúde da capital exige a contratação de uma auditoria externa para investigar o problema. Ontem, a presidente do conselho, Fátima Regina Fonseca Lima, enviou documento à Secretaria Municipal de Saúde solicitando que o órgão contrate uma empresa especializada para apontar o motivo da falta de remédios.

Outro ofício também foi enviado à Promotoria de Saúde do Ministério Público. Segundo Fátima Regina, o conselho quer que os promotores acompanhem a realização da auditoria externa.

“Vamos esperar uma semana a resposta da secretaria. Se nada for feito, vamos pedir ao Ministério Público que tome as medidas cabíveis”, afirmou.

Para Fátima Regina, a promoção da auditoria é fundamental porque a falta de medicamentos no município está se tornando um problema crônico de saúde pública. Nos últimos seis meses, desde que assumiu a presidência do Conselho Municipal de Saúde, Fátima

Regina diz ter recebido inúmeras denúncias de falta de medicamentos dos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS).

Ela espera que a auditoria explique se a secretaria está adquirindo os medicamentos que a população realmente precisa e como esses remédios estão sendo distribuídos. “Alguma coisa não está dando certo e precisamos entender o que é para melhorar essa situação”, afirmou.

EXCESSO

A secretária-adjunta de Saúde da capital, Maria do Carmo, admite a falta de medicamentos no município. Segundo ela o problema é causado pelo consumo excessivo de medicamentos. “A indústria farmacêutica é poderosa. Induz as pessoas a consumirem medicamentos. Então, temos um aumento do consumo de remédios. Além disso, a classe média, que até pouco tempo atrás não recorria ao SUS para adquirir medicamentos, passou a procurar remédios no posto de saúde”, afirmou.

A secretária negou, no entanto, que a capital não tenha recursos para comprar remédios. Maria do Carmo informou que a prefeitura está investindo mensalmente, em 2005, R\$ 1,1 milhão – R\$ 100 mil mensais a mais que em 2004 – para manter funcionando a farmácia pública de saúde.

Alguns itens da farmácia da rede pública teriam sumido, no início do ano, por um problema burocrático: o atraso no início do processo de compra das medicações. “Isso fez com que a distribuição de alguns remédios, como os anti-hipertensivos, tivesse que ser interrompida. Acredito que, em uma semana, os fornecedores estejam cumprindo a escala de entrega”, afirmou.

Segundo ela, ainda não há previsão para que a distribuição de anticoncepcionais seja normalizada.

A notícia trata de um problema que não é novidade para ninguém: nem sempre a lista completa de remédios oferecidos pelo governo é encontrada nos postos de atendimento. Uma pesquisa realizada pelo Idec em 2002 também confirmou que o nível de desabastecimento é significativo: apenas 54% de 61 medicamentos básicos estavam disponíveis em centros de saúde de 11 grandes cidades do Brasil.

Isso é muito sério, porque, além de agravar a situação do doente, encarece o tratamento e conseqüentemente custa mais para os cofres públicos, ou seja, para o próprio governo. Assim, quanto maior o investimento com o tratamento básico, menores serão os gastos com internações no futuro.

Para se ter uma idéia, o Programa Nacional de DST/Aids divulgou, no início de 2003, dados de 20 anos de combate à epidemia. Afirmou que em cinco anos o país evitou 358 mil internações e economizou cerca de 2,2 bilhões de dólares com a assistência a pessoas com aids entre 1996 e 2002, sendo 1,23 bilhão economizados com internações e tratamentos de doenças oportunistas.

REMÉDIOS PARA CASOS ESPECIAIS

Paralelamente à Rename funciona o programa dos medicamentos excepcionais ou de alto custo. São assim chamados aqueles medicamentos de uso contínuo e caros, cuja aquisição governamental é feita em caráter excepcional, individual, e com recursos financeiros independentes daqueles destinados aos medicamentos da Rename, utilizando critério especial para dispensação. Esses medicamentos estão incluídos no Programa de Medicamentos Excepcionais do Ministério da Saúde e também são distribuídos pelo SUS. Por exemplo, medi-

camentos para mal de Alzheimer, mal de Parkinson, doença de Gaucher, osteoporose e esclerose múltipla fazem parte dessa lista.

Mesmo nos casos em que o cidadão precisa de medicamentos não incluídos na Rename ou nas listas estaduais ou municipais, ou no Programa de Medicamentos Excepcionais, o Idec entende que é direito do cidadão pleitear a medicação, desde que: 1) não exista produto alternativo que conste da relação do governo; 2) o medicamento indicado tenha eficácia comprovada; e 3) seja indispensável ao tratamento.

COMO CONSEGUIR UM MEDICAMENTO PELO SUS

Para saber onde obter seus medicamentos, o cidadão deve perguntar no serviço de saúde onde é assistido ou procurar a Secretaria Municipal de Saúde da sua cidade.

Os governos locais podem organizar esse serviço de formas distintas, mas, em regra, os medicamentos são oferecidos aos pacientes nos postos onde são atendidos. A exceção fica por conta dos medicamentos utilizados para o tratamento de determinadas doenças, como a aids e distúrbios mentais, que são oferecidos em serviços de saúde específicos.

O medicamento deve ser fornecido sempre, não importando se foi prescrito por médico particular ou da rede pública. Mas, na prática, muitos postos de saúde têm orientação de fornecer apenas medicamentos prescritos em receituário do serviço público e desde que tal serviço tenha sido prestado dentro da área de abrangência da sua unidade. Esta é a recomendação do próprio Ministério da Saúde: “O paciente só pode ter acesso a esses medicamentos nas unidades de saúde do seu município se forem receitados pelo médico durante uma consulta”. A explicação é que a demanda maior, vinda de atendimentos prestados por planos de saúde ou consultas particulares, dificulta a organização do serviço, gerando falta ou sobra de remédios.

Os postos do SUS possuem dispensários (em vez de drogarias ou farmácias), onde são fornecidos os medicamentos prescritos. Existem vários profissionais de saúde (enfermeiros, dentistas, médicos) que devem dirimir dúvidas do usuário. Seria ideal que esse profissional fosse

vigilância sanitária

um farmacêutico, mas, com a escassez de recursos no setor da saúde, nem sempre isso acontece. O papel do profissional encarregado de dispensar os produtos nos postos de saúde é também o de zelar pela entrega do estritamente necessário, uma vez que a falta de medicamentos é um mal crônico dos serviços públicos.

ALTERNATIVAS À FALTA DE MEDICAMENTOS

Ciente da falta crônica de remédios na rede pública, governo após governo continua a busca por alternativas capazes de garanti-los à população. A mais recente iniciativa é o Programa **Farmácia Popular**. Segundo o Ministério da Saúde, o Programa tem como um dos seus principais objetivos “a ampliação do acesso da população aos medicamentos básicos e essenciais, diminuindo, assim, o impacto do preço dos remédios no orçamento familiar dos brasileiros”.

Criado em 2004, o Programa é executado pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), que compra produtos dos laboratórios da rede pública ou privada e os distribui a baixo custo.

Apesar de amenizar o grave problema da falta de remédios, o **Farmácia Popular** é um paliativo e não uma solução, porque os medicamentos não são gratuitos. São vendidos com descontos consideráveis nas farmácias populares estabelecidas em parceria com os governos estaduais, municipais ou entidades filantrópicas e também nas farmácias e drogarias.

O QUE FAZER QUANDO FALTA REMÉDIO

A primeira providência deve ser formalizar seu pedido, enviando uma carta ao responsável pela **unidade básica de saúde ou hospital** e ao **Secretário Municipal de Saúde**. É responsabilidade do Município, mais especificamente da Secretaria Municipal de Saúde, tomar as providências para colocar o medicamento à disposição do paciente, além da obrigação de ressarcir os prejuízos eventualmente causados aos cidadãos pela demora ou impossibilidade de ter o remédio necessário para a preservação ou recuperação de sua saúde.

Se mesmo assim não for possível obter o fornecimento do medicamento, o paciente poderá recorrer ao

Ministério Público ou diretamente à Justiça.

O **Ministério Público** (MP) é o órgão que atua na proteção e na defesa dos direitos e interesses da sociedade, como é o caso da saúde. Quando recebe informações sobre casos de desrespeito aos direitos sociais, o Ministério Público pode instaurar um procedimento (inquérito civil) para ouvir quem eventualmente causou o dano e levantar provas. Quando tiver evidências de uma conduta prejudicial a um ou mais cidadãos, o MP pode fazer um termo de ajustamento de conduta (um acordo) ou mesmo ingressar com ação na Justiça. Tendo em vista a importância do direito à saúde, e que, provavelmente, a falha na prestação dos serviços nesse setor atinge várias pessoas, o MP é um importante recurso no caso da falta de medicamentos e outros problemas para os usuários do SUS.

O MP pode ser acionado por meio de uma **representação**, que é um documento escrito que conta o problema e solicita providências, ou comparecendo pessoalmente.

O **Poder Judiciário** também pode ser acionado para que os responsáveis (as autoridades municipais, estaduais ou federais; diretor do hospital ou unidade; ou profissional de saúde) sejam obrigados a corrigir as falhas ou a omissão na prestação dos serviços de saúde, entre os quais a distribuição gratuita de medicamentos.



DIREITO À VIDA

Estado deve fornecer medicamento indisponível no SUS

O Estado tem de oferecer assistência médica a seus contribuintes. Com esse entendimento, o juiz substituto Ricardo Cimonetti de Lorenzi Cancelier, da Vara Federal do Município de Caçador (SC), determinou que o Estado pague os medicamentos indisponíveis no SUS para um paciente portador de artrite psoriática. Cabe recurso.

O paciente entrou com pedido de liminar na Justiça catarinense para receber o remédio do Estado, já que os remédios disponíveis no SUS não eram suficientes para tratar a doença. Ele alegou não ter condições de comprar o medicamento indicado pelo médico, que custa R\$ 4 mil por caixa — ele precisa de duas caixas por mês.

O juiz Cancelier determinou que o Estado forneça o medicamento enquanto houver recomendação médica. A União deve ressarcir o poder público estadual da quantia empregada na compra da medicação. A primeira entrega deve ser feita em 15 dias, a partir da intimação.

Na decisão, o juiz ressaltou que os documentos apresentados pelo paciente demonstram que o medicamento não se destina a gerar mais comodidade. “Há, sim, a possibilidade de ser a única forma de tratamento apta a reduzir os efeitos da doença, porquanto ineficazes as outras drogas e tratamentos.”

O juiz salientou que garantir a oportunidade de se tratar com o medicamento indicado “significa tornar efetivo o regramento constitucional que obriga o Estado a assegurar a todos a assistência médica e os direitos à saúde e à vida”.

Fonte: Revista Consultor Jurídico, 1º de junho de 2006

A COMPRA DE MEDICAMENTOS

A constante falta de medicamentos nos postos de saúde atrai para as farmácias e drogarias muitas pessoas que não podem esperar ou que, ainda que com alguma dificuldade, podem pagar.

No momento da compra, devemos tomar diversos cuidados para não adquirir medicamentos impróprios para o consumo, como produtos vencidos, alterados ou até mesmo falsificados, observando atentamente o estado da embalagem e as suas informações. Devemos ainda evitar comprar medicamentos que não foram receitados, porque já aprendemos com o caso da dona Ofélia que a automedicação é uma prática perigosa.

O PAPEL DO FARMACÊUTICO

O farmacêutico tem a função de orientar o paciente e de evitar o consumo desnecessário de medicamentos.

Durante a dispensação, isto é, o fornecimento do medicamento ao paciente, o farmacêutico deve informá-lo sobre o uso adequado, o cumprimento da dosagem recomendada pelo prescritor, a influência dos alimentos, das bebidas e de outros medicamentos e as condições de conservação do remédio.

O farmacêutico responsável pelo estabelecimento, cuja presença nas farmácias e drogarias é obrigatória durante todo o período de funcionamento, tem o dever de ver e ler a bula do remédio para o consumidor que, se tiver qualquer dúvida, deve pedir mais esclarecimentos.

Outra função dos farmacêuticos é a substituição dos medicamentos de referência pelos genéricos, a menos que o prescritor a tenha proibido expressamente. Porém, vale ressaltar que ninguém na farmácia ou drogaria, nem mesmo o farmacêutico responsável, está autorizado a receitar nada.

COMPRA PELA INTERNET E POR TELEFONE

Muitas farmácias atendem pelo telefone e, mais recente-



mente, muitas oferecem o serviço de compra de medicamentos também pela internet. A vantagem é a comodidade de adquirir seu remédio sem sair de casa, mas é bom saber que existem riscos.

Ao telefonar para a farmácia, em geral, não falamos com o farmacêutico e não recebemos orientações detalhadas, ou seja, o atendimento é impessoal. Além disso, também não ficamos conhecendo as condições de higiene e armazenamento do local.

Em razão disso, é aconselhável que o consumidor compre apenas em farmácias ou drogarias de seu conhecimento e confiança. Além disso, deve receber pessoalmente a encomenda, verificar se está tudo certo e, em caso de avaria, é recomendável não receber o medicamento, justificando o motivo por escrito na nota fiscal e ficando com uma via assinada pelo entregador.

Os maiores perigos, no entanto, estão nas compras pela Internet. Além da falta de contato com o farmacêutico, em muitos casos não conhecemos os “estabelecimentos” que vendem os produtos. Em consequência, ocorrem mais frequentemente compras de medicamentos sem registro ou com data de validade vencida, de produtos falsificados, adulterados, com concentração incorreta, contaminados. E existe também o risco de pagar e não receber produto algum.

PARA NÃO CAIR EM ARMADILHAS

- Evite comprar medicamentos pela internet;
- Tenha cuidado com sítios que promovem curas

milagrosas para doenças graves ou medicamentos que prometem cura para várias doenças;

- Evite sítios que oferecem medicamentos cuja eficácia não é comprovada cientificamente e que prometem resultados fantásticos para um determinado problema de saúde;
- Não compre medicamentos em sítios estrangeiros, pois há risco de importação ilegal – além de haver mais chance de ser enganado e não indenizado;
- Não compre pela internet medicamentos de venda sob prescrição, pois é proibida a venda via internet de medicamentos à base de substâncias sujeitas a controle especial.

FIQUE SABENDO QUE...

...só as farmácias e drogarias legalmente autorizadas pela Anvisa e licenciadas pela vigilância sanitária podem comercializar medicamentos – para saber se uma empresa está legalmente autorizada e possui autorização de funcionamento, entre no sítio da Anvisa (www.anvisa.gov.br). Na lista de **áreas de atuação**, escolha a opção **medicamentos**. Em seguida, clique na opção **autorização de funcionamento** e acesse o link **consulte as empresas autorizadas a funcionar**.

Ciente dos perigos da venda de medicamentos a distância, o Conselho Federal de Farmácia criou normas sobre as Boas Práticas de Farmácia, que determinam que a prestação de serviço farmacêutico domiciliar, por fax, telefone, correio, internet ou similares deve cumprir algumas determinações, como:

- A realização de cadastro prévio do beneficiário;
- A dispensação domiciliar de medicamentos deverá ser acompanhada por documento que contenha as seguintes informações: nome do usuário, residência do usuário, nome da farmácia, nome do farmacêutico, meio de contato, endereço da farmácia e descrição dos produtos dispensados;
- O transporte dos medicamentos deverá assegurar que os produtos chegarão aos usuários em perfeitas condições de conservação e segurança;
- A dispensação domiciliar de medicamentos deve ser feita em suas embalagens originais.

DIREITO DE ARREPENDIMENTO

As compras feitas pelo telefone, pela internet, em espaços públicos, em casa ou no trabalho, chamadas genericamente de compras a distância, colocam os cidadãos em situação de maior exposição e fragilidade, qualquer que seja o produto ou serviço ofertado. Em se tratando de medicamento, os malefícios podem ser graves. Por isso, o Código de Defesa do Consumidor assegura um **prazo de arrependimento** para o consumidor de até sete dias com relação às compras feitas a distância. Esse prazo é contado a partir da efetiva entrega do produto.

MEDICAMENTOS MANIPULADOS

São aqueles preparados para atender a uma prescrição médica específica, com dose e quantidade adequadas para as necessidades do paciente. Tanto os medicamentos homeopáticos quanto os alopáticos e os fitoterápicos podem ser manipulados. As definições desses tipos de medicamento serão apresentadas mais adiante.

Os medicamentos manipulados são geralmente indicados nos casos de:

- Intolerância ao medicamento manufaturado industrialmente, como alergia a alguma substância.
- Necessidade de alteração da forma farmacêutica para facilitar o uso em populações especiais, por exemplo, elaborar medicamentos sob a forma de supositório para idosos ou crianças.



MANIPULAÇÃO É MOTIVO DE PREOCUPAÇÃO

A opção pelos medicamentos manipulados deve levar em conta os seguintes pontos críticos:

- O processo de concessão de registro aos medicamentos manipulados é feito a partir da coleta de evidências na tentativa de garantir a segurança, eficácia e qualidade dos produtos.
- Não há exigência de estudos que demonstrem a eficácia e segurança dos medicamentos antes do uso.
- A eficácia e segurança do medicamento ficam a mercê da habilidade do farmacêutico, da adequação dos equipamentos e do uso de compostos apropriados.

Para minimizar riscos à saúde, a Anvisa estabelece normas que disciplinam boas práticas para a produção de medicamentos. Para as farmácias de manipulação, há normas específicas e mais rígidas, visando garantir a correta produção das fórmulas.

Como o medicamento é preparado com base na receita médica, esta deve ser legível para o paciente e para quem vai aviá-la e não deve ser escrita em códigos ou com siglas ou nomes comerciais desconhecidos, como “Fórmula G-79”, “Cápsulas Vitamínicas”, “Cápsulas Anti-Radicais Livres”.

A farmácia de manipulação, responsável pela dispensação do medicamento manipulado, deve oferecer a assistência de um farmacêutico, que é o profissional habilitado a dar orientação correta sobre o medicamento. Não se deve comprar produtos manipulados em consultórios médicos ou nenhum outro lugar que não seja a farmácia.

A dispensação de medicamentos manipulados deve ser feita em embalagens com lacre ou outro mecanismo que assegure a inviolabilidade do conteúdo.

FALSIFICAÇÕES

Os medicamentos falsificados são produzidos ilícitamente, com o fim de copiar outro medicamento de marca ou mesmo genérico já existente. Esse crime traz um grave risco para a saúde, pois os falsificadores não copiam exatamente a composição do medicamento, mas apenas sua aparência. Em geral, no produto falsificado, a substância que produz o efeito do remédio está ausente ou aparece em quantidade inferior à que seria necessária. Com isso, os pacientes deixam de receber a dose certa do princípio ativo, além do risco da ingestão de substâncias tóxicas, utilizadas errônea ou deliberadamente.

Os tipos mais comuns de falsificação são a mistura de medicamentos líquidos com água ou outro líquido diluidor, o emprego de substâncias inadequadas, como as farinhas, moldadas na forma de comprimidos, nomes e rótulos parecidos com medicamentos de referência para gerar confusão, ou parecidos com os fracionados, em embalagens menores, entre outras formas de enganar o consumidor. Veja na notícia a seguir um caso típico de falsificação e como a vigilância sanitária age nessas situações.

VIGILÂNCIA SANITÁRIA ALERTA PARA VICK VAPORUB FALSIFICADO

A Anvisa encaminhou comunicado a todas as vigilâncias sanitárias estaduais do país solicitando que seja intensificada a fiscalização sobre o descongestionante Vick Vaporub, da Procter & Gamble, lote 1094P, lata de 12 g. O produto foi falsificado e distribuído para algumas cidades do país. Até o momento foram encontradas amostras nas cidades paulistas de Catanduva, Auriflora, Lençóis Paulista, Jundiá, Estrela D'Oeste, Itajobi, Novo Horizonte, Bauru, São Manuel e Botucatu e em Fortaleza, no Ceará. A fraude foi denunciada pela própria empresa.

O produto falsificado tem as seguintes descrições:

- Vick Vaporub, lata de 12 g.
- Número de lote 1094P.
- Data de validade: março de 2005 (o prazo de validade do produto original é de dois anos e do falso é de três anos).
- Erros de português no rótulo, como o nome da indústria Procter & Gamble em letra minúscula e palavras com erros de ortografia.

O falsificador usa o número de registro verdadeiro (MS 1.2143.0003) e a semelhança com o produto original é tamanha que as últimas amostras falsificadas possuíam até lacre de segurança. As vigilâncias sanitárias foram orientadas a apreender e destruir a carga de material falsificado encontrado. Além disso, elas comunicarão à Anvisa a ocorrência de novas amostras do produto encontradas no país.

Os estabelecimentos que comercializam esses produtos deverão prestar informações aos técnicos da vigilância quando solicitados, isolar o material no estoque até que seja feito o recolhimento e

auxiliar nas investigações. Quem descumprir a resolução está sujeito a notificação e multas que variam de R\$ 2 mil a R\$ 1,5 milhão, de acordo com a Lei nº 6.437/77.

Fonte: Assessoria de Imprensa da Anvisa, 10/07/02.

Para evitar a falsificação de medicamentos, foram adotadas algumas medidas, como a inserção obrigatória na **embalagem de medicamentos** destinados ao comércio varejista de um campo que possui tinta reativa, revestido com material metalizado, que, ao ser raspado, como se faz com as “raspadinhas” lotéricas, expõe a palavra “qualidade” e a logomarca do fabricante. Além disso, os medicamentos devem ter um lacre ou **selo de segurança** nas embalagens que permite perceber a violação da embalagem quando o medicamento é aberto.

A Anvisa também divulga no seu sítio listas anuais que relacionam os medicamentos falsificados, para que os pacientes fiquem atentos para não ser enganados.

ATENÇÃO!

Em caso de suspeita medicamento falsificado, ligue para o Disque-Saúde, para o serviço de atendimento ao cliente do laboratório responsável ou ainda entre em contato com a Secretaria de Saúde ou Centro de Vigilância Sanitária local.



COMO SE DEFENDER DOS FALSIFICADOS

- Compre apenas medicamentos receitados por seu médico ou dentista;
- Nunca compre medicamentos em feiras e camelôs;
- Fique atento a promoções e liquidações: preços muito baixos podem indicar que o medicamento tem origem duvidosa, nenhuma garantia de qualidade ou até mesmo pode ser produto roubado;
- Exija sempre a nota fiscal da farmácia ou drogaria;
- Verifique a qualidade da impressão do nome do medicamento e das demais informações presentes na embalagem;
- Veja se a embalagem traz informações como prazo de validade, nome do farmacêutico responsável e número de sua inscrição no Conselho Regional de Farmácia, número do registro do medicamento no Ministério da Saúde;
- Verifique se não há rasgos, rasuras ou alguma informação que tenha sido apagada ou raspada;
- Confira se o número do lote, que vem impresso na parte de fora da embalagem, é igual ao que vem impresso no frasco ou na cartela interna;
- No caso de estar acostumado a tomar determinado medicamento, observe se a embalagem mudou de cor, de formato ou se o tamanho das letras no nome do produto foi alterado, ou ainda se o sabor, a cor ou a forma do produto mudou;
- Verifique se a bula é original (não pode ser cópia);
- Na dúvida, peça ajuda ao farmacêutico.

SUA SAÚDE NA MEDIDA CERTA

O fracionamento de medicamentos é uma iniciativa do governo federal para reduzir os gastos dos cidadãos com medicamentos e evitar as sobras, diminuindo os riscos de intoxicação. **O fracionamento consiste na venda dos medicamentos na quantidade exata prescrita.**

Com essa medida, o consumidor compra nas farmácias e drogarias a quantidade certa do produto, de acordo com a prescrição médica, evitando desperdícios e pagando apenas pelo que vai consumir.

O grande entrave para o sucesso dessa medida é que os laboratórios farmacêuticos não têm o dever de oferecer seus medicamentos de forma fracionada, e as farmácias e drogarias não são obrigadas a dispensar o produto de maneira fracionada. Assim, para funcionar, o programa depende da boa vontade da indústria farmacêutica, das farmácias e drogarias. De qualquer forma, como já existem alguns medicamentos fracionados à disposição, vale a pena o paciente solicitar ao seu médico que informe na prescrição a quantidade exata necessária para o tratamento.

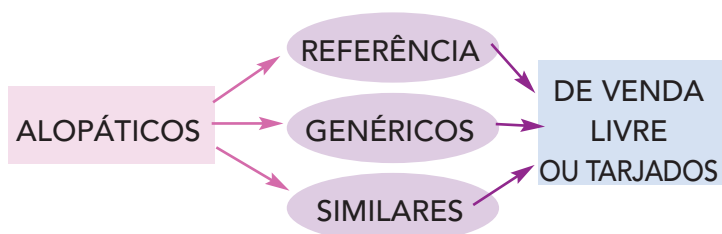
OS DIFERENTES TIPOS DE MEDICAMENTO

Aprendemos ou recordamos aqui diversas definições relacionadas aos medicamentos, como genéricos, similares, tarja vermelha, isentos de prescrição, entre vários outros.

Tudo o que falamos sobre os perigos da publicidade e da automedicação, a necessidade de se tomar adequadamente os remédios, seguindo à risca a prescrição médica ou odontológica e tudo o mais é válido para qualquer medicamento. Mesmo assim, vale a pena saber um pouco sobre os tipos de medicamento existentes.

A grande maioria dos remédios a que temos acesso é de ação química, isto é, contêm substâncias que eliminam os sintomas e as manifestações da doença. Apesar de apresentar um resultado mais rápido, em geral, esse tipo de medicamento não ataca as causas ou a origem das doenças.

Esses medicamentos são chamados **alopáticos** e podem ser encontrados nos postos de distribuição da rede pública e nas farmácias e drogarias. Estão nessa categoria os medicamentos de referência, os genéricos e os similares, de venda livre ou tarjados.



Além dos alopáticos, existem outros tipos de medicamento cujos componentes agem de forma diferente. O **medicamento imunobiológico** é aquele que tem por

função ativar o sistema imunológico, que tem a ver com as células brancas do sangue. São as vacinas e as imunoglobulinas.

A imunização tem se mostrado um meio eficiente para o controle de diversas doenças infecciosas causadas por bactérias, vírus ou toxinas.

Há ainda os **homeopáticos** e os **fitoterápicos**, que são obtidos exclusivamente a partir de plantas medicinais (extrato, tintura, óleo, cera, suco e outros derivados de droga vegetal), enquanto os **homeopáticos** podem derivar de plantas, animais ou minerais.

O farmacêutico homeopata transforma essas substâncias em medicamentos homeopáticos por meio de uma técnica especial chamada dinamização. Essa técnica libera as propriedades medicinais da substância original. Existem aproximadamente duas mil substâncias cujos efeitos específicos no corpo foram testados.

Para a **homeopatia**, as doenças decorrem do desequilíbrio das forças do organismo, razão pela qual ela busca o tratamento do paciente como um todo, e não apenas da parte doente, reequilibrando-o. Muita gente confunde, mas não são medicamentos ou tratamentos homeopáticos as essências florais, os medicamentos antroposóficos, a cromoterapia, a aromaterapia, a acupuntura, o reiki, a iridologia, o shiatsu, dentre outros.

Surgida no século XVIII, a homeopatia passou a ser reconhecida no Brasil pelo Conselho Federal de Medicina em 1980. A partir dessa data também se iniciaram os primeiros tratamentos homeopáticos pelo sistema público de saúde por alguns Estados e Municípios. Mas foi com a implantação do SUS que houve um avanço na adoção da homeopatia na rede pública.

Em 2006, foi aprovada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Com-

plementares (PNPIC), por meio da qual se inclui a homeopatia, a acupuntura, a fitoterapia e o termalismo no Sistema Único de Saúde. Essa Política, de caráter nacional, recomenda às Secretarias de Saúde dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios a implantação e implementação das ações e serviços relativos às Práticas Integrativas e Complementares.

Essas definições, bem como os demais aspectos desenvolvidos neste capítulo, demonstram que o universo dos medicamentos é tão complexo quanto relevante. Por isso, eles têm que ser rigorosamente monitorados pelo governo.

O PAPEL DA VIGILÂNCIA SANITÁRIA

No setor de medicamentos, as ações da vigilância sanitária abrangem todas as etapas de produção e mesmo após a introdução dos medicamentos no mercado e englobam não apenas os medicamentos prontos para uso, mas também suas substâncias ativas e demais insumos necessários para a fabricação, bem como os processos e tecnologias envolvidos. Algumas atribuições são específicas de um órgão do Sistema de Vigilância Sanitária, enquanto outras funções cabem indistintamente a todas as instâncias.

Registro

Para que os medicamentos possam ser comercializados no Brasil, a Anvisa deve analisar sua qualidade e eficiência, para depois registrá-lo e autorizar sua comercialização. Além da qualidade e segurança, o medicamento só pode ser registrado se contiver em sua composição substância reconhecidamente benéfica do ponto de vista clínico e terapêutico.

Para conferir se o medicamento foi

registrado na Anvisa, basta verificar se existe um número em sua embalagem que sempre se inicia com o número **1** e pode conter 9 ou 13 dígitos, por exemplo: 1.0222.0022.002-2.

Autorização de funcionamento

Todas as empresas que realizam atividades relativas à produção de medicamentos (como, fabricar, transformar, sintetizar, embalar, importar, exportar, armazenar, distribuir), precisam de uma autorização de funcionamento concedida pela Anvisa. As empresas farmacêuticas, as farmoquímicas e as farmácias (públicas e privadas) e ainda as importadoras e distribuidoras que comercializam substâncias e medicamentos controlados necessitam de uma autorização especial.

Produção

Uma das principais ações da vigilância sanitária é eliminar ou diminuir o risco sanitário envolvido na produção e consumo de produtos e serviços de interesse da saúde, inclusive medicamentos. Com relação a estes, uma das principais exigências é a qualidade do produto, ou seja, sua pureza, eficácia e segurança.

O Sistema de Vigilância Sanitária verifica o cumprimento das boas práticas de fabricação e controle, monitorando todo o processo, por meio do controle e inspeção de qualidade na linha de produção. Todas as etapas e os envolvidos na produção, desde os laboratórios onde são produzidos até os depósitos onde ficam guardados, os distribuidores e os pontos de dispensação ou venda estão sujeitos à fiscalização da vigilância sanitária.

Fiscalização

A lei obriga as empresas titulares do registro dos medicamentos, os fabricantes e os importadores a garantir e zelar pela qualidade, segurança e eficácia dos produtos até o consumidor final. E também incumbe a vigilância sanitária de assegurar à população a qualidade, segurança e eficácia dos medicamentos por meio de fiscalização.

Por isso, todos os estabelecimentos de fabricação, distribuição, armazenamento e venda até os veículos desti-

vigilância sanitária

nados ao transporte dos produtos são fiscalizados pela vigilância sanitária, de forma a garantir o cumprimento das respectivas boas práticas e demais exigências da legislação vigente.

A publicidade de medicamentos também está sujeita à fiscalização, para impedir a veiculação de informações inadequadas, fraudulentas e práticas antiéticas de comercialização.

Farmacovigilância

Os órgãos da vigilância sanitária têm o dever de acompanhar efeitos adversos e outros problemas que possam surgir em decorrência do uso de medicamentos, seja no tocante à segurança, à eficácia ou à relação risco/benefício de um produto. Isso é feito por meio da farmacovigilância, que quer dizer a ciência de detecção, avaliação, compreensão e prevenção dos efeitos adversos ou quaisquer problemas relacionados aos medicamentos.

Cidadãos, profissionais de saúde e principalmente as empresas devem notificar suspeitas de reações adversas e/ou desvio de qualidade dos medicamentos, em especial quando se trata de reações graves, óbito, risco de morte, hospitalização, prolongamento da hospitalização, anomalia congênita e incapacidade persistente ou permanente e reações não descritas na bula. Essa informação é tão importante para a segurança de todos que a Anvisa solicita que a mera suspeita de que o medicamento possa ser a causa da reação adversa seja notificada. No sítio da agência existem instruções sobre como fazer uma notificação, que pode ser enviada por e-mail ou correio.

Recall

O fornecedor de produto ou serviço no Brasil é obrigado a informar imediatamente consumidores e autoridades competentes se, depois de colocá-lo no mercado, tiver conhecimento de sua periculosidade. A informação deve ser feita por meio de anúncios publicitários de modo a atingir todos os potenciais lesados.

No caso dos medicamentos, essa medida é extremamente essencial, assim como é imprescindível retirar o produto perigoso das prateleiras das farmácias e drogarias e dos postos de saúde.

O recolhimento é uma medida de suspensão da comercialização do produto devido a defeitos relativos à qualidade, segurança ou eficácia detectados posteriormente à sua colocação no mercado. Independentemente da iniciativa da empresa farmacêutica, a Anvisa pode determinar o recolhimento de medicamento com indícios suficientes ou comprovação de desvio de qualidade, podendo ainda delegar essa função às vigilâncias sanitárias estaduais e do Distrito Federal.

Outras atribuições

Além das atribuições já mencionadas, a vigilância sanitária também desenvolve **pesquisas clínicas** em seres humanos, que servem para validar o uso de novos medicamentos e tratamentos. Para garantir a ética, integridade e dignidade das pessoas submetidas às pesquisas é preciso muito rigor. O controle desses estudos é feito pela Anvisa e pela Conep – Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – instância do Conselho Nacional de Saúde. Cada qual cumpre papel diferente na avaliação da pesquisa.

Outra função importante é a **anuência prévia à concessão de patentes**. Como já vimos, a patente confere ao seu detentor direitos exclusivos de exploração de seu objeto por 20 anos. Por isso, é preciso uma avaliação muito criteriosa para impedir a concessão de patente para medicamentos e processos farmacêuticos que não preencham os requisitos legais.

Desde 2001, a Anvisa é responsável por analisar os pedidos de patentes de medicamentos. Somente depois de sua aprovação é que o Instituto Nacional de Propriedade Intelectual – Inpi pode conceder registro a uma patente de medicamento ou processo farmacêutico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anvisa. *Cartilha Medicamentos Genéricos: Oriente-se*, Ministério da Saúde, 2002.

Idec. *O SUS pode ser seu melhor plano de saúde*, 2003.

HAI - Health Action International *apud* International Seminar on Improving Drug Information Systems in Developing Countries. *Report*, German Foundation for International Development/OMS - Genebra, Berlim, 28 maio - 3 junho de 1995.

Ministério da Saúde e Conselho Nacional das Secretarias Municipais de Saúde - Conasems. *O SUS de A a Z*.

Nascimento, Álvaro César. *“Ao persistirem os sintomas, o médico deverá ser consultado” Isto é regulação?*, Sobravime: São Paulo, 2005.

Ramos, Carla Luiza Job; Targa, Maria Beatriz Mostardeiro; e Stein, Airton Tetelbom. *Perfil das intoxicações na infância atendidas pelo Centro de Informação Toxicológica do Rio Grande do Sul (CIT/RS)*. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, jul-ago, 2005.

SÍTIOS CONSULTADOS

American Association of Poison Control Centers: www.aapcc.org

Anvisa: www.anvisa.gov.br

• Bulário eletrônico de medicamentos: <http://bulario.bvs.br/>

• Glossário de definições legais: <http://www.anvisa.gov.br/medicamentos/glossario/index.htm>

• Medicamentos:

<http://www.anvisa.gov.br/medicamentos/index.htm>

• Medicamentos genéricos:

<http://www.anvisa.gov.br/hotsítio/genericos/index.htm>

Fundação Oswaldo Cruz: www.fiocruz.br

• Sinitox: <http://www.fiocruz.br/sinitox>

HAI - Health Action International: www.haiweb.org

Ministério da Saúde: www.saude.gov.br

Risco Biológico: www.riscobiologico.org

Sobravime: www.sobravime.org.br

LEGISLAÇÃO BÁSICA CONSULTADA

• Lei nº 6.360/76 - dispõe sobre a Vigilância Sanitária a que ficam sujeitos medicamentos, drogas, insumos farmacêuticos e correlatos, cosméticos, saneantes e outros produtos

• Lei nº 8.078/90 - Código de Defesa do Consumidor

• Lei nº 9.279/96 - Lei de Patentes

• Lei nº 9.787/99 - Lei dos Genéricos

• Decreto nº 79.094/77 - regulamenta a Lei nº 6.360/76

• Portaria nº 3916/98 - Política Nacional de Medicamentos

• Portaria nº 344, de 12 de maio de 1998, e Portaria nº 6, de 29 de janeiro de 1999, ambas do Ministério da Saúde - aprovam o Regulamento Técnico sobre substâncias e medicamentos sujeitos a controle especial

• Resolução RDC nº 10, de 2 de janeiro de 2001, da Anvisa - aprova o Regulamento Técnico para Medicamentos Genéricos

• Resolução RDC nº 17, de 24 de fevereiro de 2000, da Anvisa - dispõe sobre o registro de medicamentos fitoterápicos

• Resolução RDC nº 33, de 19 de abril de 2000, da Anvisa - aprova o Regulamento Técnico sobre Boas Práticas de Manipulação de Medicamentos

vigilância sanitária

- Resolução RDC nº 134, de 13 de julho de 2001, da Anvisa – estabelece o Regulamento Técnico das Boas Práticas para a Fabricação de Medicamentos
- Resolução RDC nº 306, de 7 de dezembro de 2004, da Anvisa – aprova o Regulamento Técnico para o Gerenciamento de Resíduos de Serviços de Saúde
- Resolução nº 358, de 29 de abril de 2005, do Conama – dispõe sobre o tratamento e a disposição final dos resíduos dos serviços de saúde.
- Resolução nº 357, de 20 de abril de 2001, do Conselho Federal de Farmácia – aprova o Regulamento Técnico das Boas Práticas de Farmácia.



A perua dos clandestinos

Solange e suas vizinhas da Rua Oziel Castro, em uma cidade do interior do país, já conheciam a musiquinha que tocava, a cada 15 dias, anunciando a chegada do Cirilo e seus dois ajudantes: Maicon, seu filho, e Everson, sobrinho. Eles vendiam vários produtos de limpeza, como água sanitária, desinfetante de banheiro, detergente líquido, amaciante de roupas, tudo muito mais em conta do que no mercado.

Os produtos eram armazenados em grandes recipientes de plástico, que eles chamavam de “bombonas”, acomodadas na parte traseira da perua Kombi. Com auxílio de uma mangueira com torneira, os meninos enchiam garrafas do tipo pet com o produto que as freguesas pediam. Quem trazia a garrafa tinha desconto. Solange era uma dessas freguesas fiéis. A família de Solange, com seis pessoas, sujava muita roupa. Isso

para não falar dos tênis dos filhos e da faxina semanal, quando a pequena casa ficava, ainda que por poucas horas, com aquele cheirinho bom de lugar limpo!

Já fazia tempo que Solange comprava os produtos do Cirilo. E ela nunca poderia imaginar que aquela tosse, que foi acometendo a família toda, fosse provocada pelo desinfetante usado para passar pano no chão da cozinha. Ela costumava colocar água num balde e ali diluir o produto, que tinha um aroma bom de pinho. Tratava-se, como explicou Cirilo, de um produto novo, com muita aceitação pela vizinhança. Uma vez por semana Solange utilizava o produto na faxina. E como sempre sobrava um pouco no balde, deixava o pano lá dentro. Todo dia, depois do almoço, passava o pano umedecido para tirar a poeira do piso da sala e cozinha. À medida que a mistura do balde ia acabando, ela acrescentava mais um pouco do desinfetante, de modo que sempre tinha um restinho para realizar a tarefa.

As tosses começaram pela filha menor, de 4 anos. Logo depois, foi a vez de seu sogro, de 72 anos. Por mero acaso, esses episódios coincidiram com uma

onda de frio, o que fez Solange supor que os dois haviam pegado um resfriado. Logo em seguida foi ela própria quem teve tosse. O marido e os dois filhos quase não sentiram, pois passavam a maior parte do tempo fora de casa. Mas quando a filha começou a apresentar também uma irritação na pele e seu sogro queixou-se de coceira nos olhos, Solange resolveu procurar a Unidade de Saúde, onde já era conhecida por levar a filha para fazer inalação. Conversando com a médica e explicando o problema, os três foram examinados.

Sr. Natanael, sogro de Solange, lembrou que “a tosse começou com o cheiro de pinho”, fato que fez a médica inteirar-se com Solange sobre o produto. Solange contou que havia comprado um desinfetante novo da perua do sr. Cirilo, e que todo mundo na rua que ela morava estava usando. A médica logo entendeu que se tratava de um produto vendido sem controle ou registro. Sr. Cirilo certamente não sabia do perigo do produto. Ele nunca teve a intenção de causar problemas naquela vizinhança, onde era conhecido de todos havia muitos anos. A médica explicou que se tratava de uma reação alérgica ao produto e que Solange deveria parar de usá-lo por um tempo. Ela prescreveu uma medicação para minimizar os sinais e aliviar os sintomas.

Depois de 15 dias sem usar o produto e tomando a medicação, os sintomas diminuíram. Após um mês, eles retornaram à Unidade de Saúde e passaram pela mesma médica, que constatou a diminuição dos sintomas e uma melhora significativa do estado de saúde de

Solange, Fatiminha, sua filha de 4 anos, e sr. Natanael.

A médica explicou para Solange que ela não deveria mais comprar os produtos da perua do sr. Cirilo, pois não se sabe qual a composição nem a origem desses produtos. “O barato sai caro”, disse a dra. Sueli. Os produtos do sr. Cirilo parecem iguais aos outros, mas não são. Solange entendeu o que a médica tinha explicado sobre como verificar no rótulo do produto informações importantes, como as instruções de uso e o registro na Vigilância Sanitária. Solange percebeu também que assim ela estaria protegendo sua família e evitando, pelo menos em parte, alguns problemas provocados por produtos químicos. Apesar de o orçamento familiar não permitir fazer uma compra suficiente do produto original, Solange aprendeu com a dra. Sueli a reduzir a quantidade usada, de tal modo que a casa continuou limpa.

Solange sentiu-se culpada pelo que aconteceu com as pessoas de sua família e com ela mesma, mas depois viu que não era sua culpa. Compreendeu e reconheceu que, com mais informações, é possível evitar problemas e ter uma vida mais saudável.

O PAPEL DA VIGILÂNCIA SANITÁRIA

A Vigilância Sanitária é o órgão encarregado de fazer o controle sanitário dos **saneantes**, desde a produção até a sua comercialização. Para tanto, estabelece, por meio de regulamentos, padrões para as substâncias que compõe a maioria dos saneantes, dependendo da finalidade desejada. Para cada atividade ou procedimento existe um padrão estabelecido pela vigilância, a ser seguido pelo fabricante.

Os saneantes são substâncias ou preparações destinadas à higienização, desinfecção ou desinfestação domiciliar, em ambientes coletivos e/ou públicos, em lugares de uso comum e no tratamento da água.

São exemplos de saneantes:

- **Detergente líquido:** ideal para limpeza de louças e talheres;
- **Detergente em pó e sabão em pó:** limpeza de roupas;
- **Cera:** dá brilho e proteção em pisos e assoalhos;
- **Água sanitária ou água de lavadeira:** desinfetante para pisos, azulejos, banheiros, cozinhas e deixa as roupas mais brancas;
- **Inseticida, repelente de insetos e raticida:** mata ou afasta insetos e roedores dos ambientes;

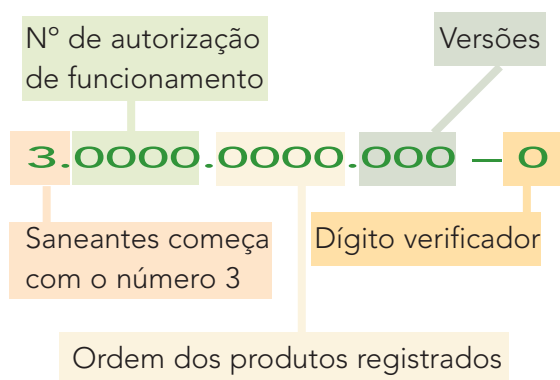
- **Desinfetante:** mata principalmente bactérias.

O grupo dos produtos saneantes é classificado conforme o seu grau de risco, isto é, a Anvisa classifica de acordo com sua aplicação, manipulação, destinação e finalidade de emprego.

Produtos saneantes classificados como **Produtos Risco I – Notificados** para limpeza geral e afins (alvejantes, branqueadores, detergentes, amaciantes, lustradores, facilitadores de passagem de roupas, polidores, engomadores e limpadores, como os neutralizadores de odores, removedores, sabões, saponáceos) devem ter no seu rótulo um aviso de que estão notificados na Anvisa/MS.

Os saneantes classificados como **Produtos Risco II – Registrados** devem ter registro na Anvisa/MS. Os produtos dessa categoria são as substâncias fortemente ácidas ou alcalinas, produtos com ação antimicrobiana, isto é, que destroem microrganismos, desinfetantes e produtos biológicos (à base de microrganismos viáveis que têm a propriedade de degradar a matéria orgânica e reduzir odores em sistemas de tubulações sanitárias).

O número de registro do produto saneante deve constar do rótulo, apresentar 13 dígitos e começar com o número “3”, como no modelo abaixo:



APRENDENDO COM A HISTÓRIA DE SOLANGE

No caso de Solange, que comprou produtos de limpeza em uma Kombi, podemos verificar quanta informação faltou para ela e para o sr. Cirilo. É certo também que nem todos os comerciantes como o sr. Cirilo têm boas intenções ao vender produtos sem controle e registro na vigilância.

Na prática, ocorrem várias irregularidades. Muitos fabricantes não registram nem solicitam autorização para comercializar seus produtos – são os produtos denominados saneantes clandestinos (ou piratas). Esses produtos não têm nenhuma autorização do Ministério da Saúde para ser comercializados. Ao comprar e comercializar produtos sem registro, o sr. Cirilo colocou em risco a saúde de muita gente, sem saber.

E o que isso significa?

Isso significa que esses produtos não têm nenhuma garantia de **qualidade** e não oferecem nenhuma **segurança** ao ser utilizados, manuseados ou armazenados.

Quanto à qualidade, na maioria das vezes não destroem microrganismos nem limpam as superfícies, pois suas formulações não possuem ingredientes próprios para isso ou, quando contêm os componentes apropriados, sua concentração é inadequada. No que diz respeito à segurança, esses produtos podem causar problemas de saúde nas pessoas, como queimaduras, problemas respiratórios, irritações, machucados, graves intoxicações e até a morte.

Por que acontece isso?

Primeiro, porque o produto não apresenta, por escrito, como se deve utilizá-lo (instruções de uso); segundo, porque a concentração das substâncias não obedece aos padrões estabelecidos pela vigilância sanitária.

Para atrair o consumidor, os fabricantes desses produtos utilizam substâncias que despertam os sentidos da pessoa, em relação ao aspecto visual, especialmente a cor e o odor, levando-a a acreditar que, quanto mais perfumado, mais eficiente, ou que as cores fortes demonstram a “força do produto” (eficácia). O que ocorre de fato é o que chamamos de **“efeito de perfumaria”**, isto é, o produto tem fragrância e cores atraentes, porém é ineficaz,

vigilância sanitária

muitas vezes colocando em risco a saúde do consumidor.

Os **saneantes clandestinos** são vendidos por ambulantes em caminhões e peruas, de porta em porta, como fazia o sr. Cirilo, mas podem também ser encontrados em lojas que revendem produtos e artigos para limpeza geral. Normalmente os produtos estão acondicionados em embalagens reaproveitadas de refrigerantes, sucos e outras bebidas.

Não existe nenhuma vantagem em comprar produtos saneantes clandestinos. O consumidor está sendo enganado. É certo que ele paga pouco, mas o produto não limpa nem mata os microrganismos. Pior: pode causar sérios danos à saúde humana e, como disse a dra. Sueli, o barato sai caro.

Produtos comercializados sem passar pela avaliação do Ministério da Saúde são considerados clandestinos. Portanto, quando o consumidor encontrar um produto nessas condições, deve denunciar.



COMO DENUNCIAR PRODUTOS CLANDESTINOS

- Entre em contato com a Vigilância Sanitária de seu Município
- Ligue para o Disque-Denúcia do Ministério da Saúde (0800-611997)
- Acesse o sítio da Anvisa – www.anvisa.gov.br/ouvidoria/index.htm ou envie um e-mail para saneantes@anvisa.gov.br ou ainda para inspecao@anvisa.gov.br

É muito fácil identificar um produto saneante. Basta observar se o rótulo da embalagem contém todas as informações necessárias sobre o produto. Observe se o produto apresenta:

- **Nome do fabricante ou importador** (com endereço, telefone e nome do técnico responsável pelo produto);
- A frase **“Produto Notificado na Anvisa/MS”** ou **“número do registro no Ministério da Saúde”**;
- A frase **“Antes de usar leia as instruções do rótulo”**;
- Aviso sobre os **perigos** que o produto possa trazer;
- O telefone do **SAC** – Serviço de Atendimento ao Consumidor da empresa;
- Se estiver escrito no rótulo **“proibida a venda direta ao público”** ou **“uso profissional”**, o produto só poderá ser utilizado por profissional habilitado.

O consumidor deve observar ainda se o rótulo está rasgado ou descolado da embalagem, manchado ou com letras muito miúdas, que dificultem a leitura. Veja na ilustração um exemplo de rótulo correto.



CUIDADOS PARA COMPRAR, USAR E ARMAZENAR

- Nunca compre inseticidas, raticidas, mata-baratas ou repelentes que não possuam embalagem própria e rótulo com informações sobre o produto e o fabricante; um exemplo desse tipo de produto clandestino é o conhecido popularmente como “Chumbinho”, “Mão-Branca” ou “Era Rato”.
- Os raticidas na forma líquida são proibidos.
- Guarde os saneantes longe dos alimentos, bebidas, medicamentos e cosméticos.
- Mantenha os saneantes fora do alcance de crianças e animais. Suas embalagens são coloridas e acabam atraindo a atenção das crianças e animais, podendo provocar acidentes graves.
- As embalagens dos produtos saneantes devem ser inutilizadas e descartadas, de preferência em sistema de coleta seletiva de lixo (separadas do lixo orgânico). Isso ajuda a diminuir a contaminação do solo nos aterros sanitários, onde é depositado o lixo das cidades.
- Não misture um produto saneante com outro qualquer. Se o fizer, verifique se essa indicação consta do rótulo. Algumas misturas feitas em casa, com a intenção de intensificar o poder de limpeza e/ou desinfecção, podem causar reações químicas explosivas ou emitir vapores tóxicos, pela ação das substâncias misturadas equivocadamente.
- Embalagens de aerossóis não devem ser, de forma nenhuma, perfuradas, danificadas ou jogadas no fogo, com a intenção de destruir a embalagem.
- Utensílios domésticos (copos, xícaras ou colheres) só podem ser utilizados como medida para produtos saneantes se forem reservados apenas para essa finalidade ou se forem muito bem lavados após o uso.

- Sol, chuva e umidade são fatores que podem alterar ou mesmo danificar produtos saneantes; portanto armazene-os em locais arejados e ao abrigo da luz.

O QUE FAZER EM CASO DE ACIDENTE COM SANEANTES

1. Cuidar primeiro da pessoa acidentada.
2. Seguir as **orientações de socorro** descritas no **rótulo do produto**.
3. De modo geral, siga as seguintes medidas de socorro:
 - a. **Em caso de ingestão** – não provoque vômito, procure o serviço médico mais próximo;
 - b. **Em caso de contato com os olhos** – lave-os com muita água limpa, se não solucionar o problema, procure o serviço médico mais próximo.
 - c. **Em caso de contato com a pele** – lave com muita água limpa e tire a roupa contaminada pelo produto, se for o caso; procure o serviço médico mais próximo.
 - d. **Em caso de inalação em excesso** – levar a pessoa para um local aberto e ventilado; se surgirem sinais de intoxicação (mal-estar, tontura, dificuldade para respirar, tosse), procure ajuda médica.
4. Sempre que possível, **leve o rótulo do produto para o médico**. Isso o ajudará a tomar as medidas e adotar o tratamento da forma mais rápida e eficaz.



O CONTROLE SANITÁRIO DE PRODUTOS DE INTERESSE À SAÚDE

Os saneantes são apenas um dos muitos produtos que exigem a atuação da vigilância sanitária. Para facilitar o entendimento deste capítulo, que começou com a história de Solange e os saneantes clandestinos, os produtos de interesse à saúde foram divididos em três áreas:

1. Tecnologias de beleza, higiene pessoal, perfumes e limpeza – relativas aos métodos e processos de produção de cosméticos, perfumes, produtos de higiene pessoal e os saneantes que foram o motivo da história que abre o capítulo;

2. Tecnologias médicas – interferem diretamente no corpo humano, na busca da cura da doença, alívio ou equilíbrio da saúde, e compreendem, dentre outros produtos, os equipamentos médico-hospitalares;

3. Tecnologias do lazer – relativas aos processos e espaços onde se exercem atividades não-médicas, mas que interferem na saúde dos usuários, como centros esportivos, cabeleiros, barbeiros, manicures, pedicuros, institutos de beleza etc.

A vigilância sanitária das **tecnologias de beleza, higiene pessoal, perfumes e limpeza** tem como objetivo o controle e a garantia de qualidade dos produtos a serem consumidos pela população por meio de fiscalização e normalização dos estabelecimentos que os fabricam e comercializam, verificando todo o processo de produção, métodos e técnicas empregadas até o consumo final.

No Brasil, temos algumas estatísticas de ocorrência de danos à saúde e casos de morte em decorrência do mau uso desse tipo de produto. O Sistema Nacional de

Informações Tóxico-Farmacológicas – Sinitox, ligado à Fundação Oswaldo Cruz – Fiocruz, possui dados de óbitos e intoxicações provocados por vários produtos e animais, de acordo com as regiões do país. Em 2002, o Sinitox registrou 75.212 intoxicações, das quais 375 foram fatais. A região em que ocorreu a maior parte das intoxicações foi o Sudeste, com 33.512 casos e 101 mortes. No Sul, morreram 112 pessoas. Mas o maior índice de letalidade foi registrado no Norte: 1,34%. De acordo com o Sinitox, os medicamentos em geral são os produtos que mais intoxicam no país, mas o que mais mata são os agrotóxicos. É provável que esses números sejam bem maiores, considerando as denúncias não contabilizadas nas estatísticas e os casos não informados de lesões alérgicas, queimaduras, queda de cabelos, produtos com contaminantes microbiológicos ou fraudes, isto é, produtos que não proporcionam os resultados propagandeados.

Justifica-se, assim, o **controle sanitário** sobre os estabelecimentos que produzem ou comercializam cosméticos, perfumes, produtos de higiene e saneantes, para garantir o consumo de produtos seguros e de qualidade. Além disso, cabe à vigilância sanitária prover a população de informações sobre os produtos, bem como sobre as exigências e os direitos dos consumidores de produtos industrializados e comercializados.

Os equipamentos e dispositivos médico-hospitalares empregados em **tecnologias médicas** estão classificados na legislação sanitária no grupo dos correlatos. Correlato é definido como substância, produto, aparelho ou acessório ligado à defesa e proteção da saúde individual ou coletiva, à higiene pessoal ou de ambiente, ou para fins diagnósticos e analíticos.

A vigilância sanitária dividiu os produtos do universo das **tecnologias médicas** e procedimentos técnicos complexos nos seguintes grupos:

- **Equipamentos de diagnóstico** – aparelho de uso médico, odontológico ou laboratorial;
- **Equipamentos de terapia** – aparelho de uso médico ou odontológico destinado ao tratamento de patologias, incluindo a substituição ou modificação da anatomia ou processo fisiológico do organismo humano;
- **Equipamentos de apoio médico-hospitalar** – aparelho ou instrumento de uso médico, odontológico e laboratorial destinado a fornecer suporte a pro-

cedimentos diagnósticos, terapêuticos ou cirúrgicos;

- **Materiais e artigos descartáveis** – produto de uso médico, odontológico ou laboratorial utilizado somente uma vez de forma transitória ou de curto prazo;

- **Materiais e artigos implantáveis** – produto de uso médico ou odontológico destinado a ser introduzido total ou parcialmente no organismo humano ou em orifício do corpo, a fim de substituir uma estrutura orgânica por meio de intervenção médica, permanecendo no corpo após o procedimento por longo prazo e podendo ser removido unicamente por intervenção cirúrgica;

- **Materiais e artigos de apoio médico-hospitalar** – produtos de uso médico, odontológico ou laboratorial com a finalidade de dar suporte a procedimentos diagnósticos, terapêuticos ou cirúrgicos;

- **Produtos para diagnóstico de uso *in vitro*** – reagentes, instrumentos e sistemas destinados a efetuar uma determinação qualitativa, quantitativa ou semi-quantitativa em uma amostra biológica; uso exclusivo para prover informações sobre amostras coletadas do organismo humano.

Um grande arsenal de equipamentos, materiais e artigos médico-hospitalares, invasivos ou não, mas que interferem no estado de saúde do paciente, são lançados no mercado. É missão da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, a Anvisa, proteger e promover a saúde da população, garantindo a segurança sanitária desses produtos e serviços e participando da construção de seu acesso.

A vigilância sanitária das **tecnologias do lazer** abrange os métodos e as organizações para o lazer e/ou embelezamento humano. Fazem parte dessas organizações: salões de beleza, cabeleireiros, barbeiros, manicures, pedicuros ou podólogos, tatuagem, piercing etc.

O Programa de Vigilância Sanitária das tecnologias do lazer tem como objetivo garantir procedimentos seguros aos usuários, coibir a aplicação ilegal de procedimentos médicos por pessoal não habilitado e a aplicação de procedimentos sem comprovação de eficácia, visando a redução de danos à saúde dos usuários.

A seguir, depois do caso dos saneantes clandestinos comprados por Solange, vamos apresentar outras histórias igualmente ilustrativas do que ocorre em nosso dia-a-dia, sem que percebamos a relação entre esses fatos e o

papel da vigilância sanitária e de todos os consumidores de produtos de interesse à saúde, bem como o que deve ser feito para solucionar problemas gerados por eles.

COSMÉTICOS



Sempre que pode, Lindomar assiste ao noticiário do meio-dia. Ele é motorista de ambulância e trabalha em turnos “12 por 36”, isto é, trabalha 12 horas seguidas e depois descansa 36. Nos dias em que fica em casa, aproveita para ver televisão. Foi num desses dias que ouviu a notícia de que uma criança havia desenvolvido irritação e alergia devido ao uso de esmalte indicado para adultos. Lindomar ficou particularmente preocupado porque o esmalte foi utilizado por crianças, e ele se lembrou de que sua filha Larissa de vez em quando aparecia com as unhas pintadas. Ela tem 8 anos e está na 2ª série do Ensino Fundamental. Quando a esposa, Márcia, e a filha chegaram para almoçar, ele comentou a notícia que acabara de ouvir na televisão. Márcia foi até o quarto e trouxe os esmaltes que às vezes utilizava para pintar as unhas da filha. Preocupada, examinou rapidamente

as unhas de Larissa em busca de algo anormal. Não viu nada, mas mesmo assim resolveu levá-la a um dermatologista o quanto antes. O médico alertou Márcia de que sua filha não deveria utilizar esmaltes indicados para adultos. Informou que existem produtos específicos para crianças, mais seguros e que podem ser facilmente removidos com água e sabonete.

Conforme orientação do dermatologista, Márcia disse a Lindomar que Larissa não deveria mais pintar as unhas com esmaltes de uso adulto e lembrou que ela havia começado a pintá-las porque sua amiguinha da escola certo dia apareceu com as unhas coloridas. Chegaram à conclusão de que o assunto deveria ser levado para a professora, pois outras meninas poderiam estar expostas aos riscos decorrentes do uso de esmaltes para adultos.

No dia seguinte, quando Márcia passou pela escola para apanhar a filha, encontrou-se com a professora Denise. Explicou o assunto e ouviu dela a sugestão de discuti-lo na reunião de pais e mestres, que estava marcada para o sábado daquela mesma semana.

Na reunião, como sempre, poucos pais estavam presentes. Márcia falou sobre a notícia que o marido ouvira na televisão e até mostrou um recorte que tirou de um jornal sobre o tema. Quando utilizado em crianças, o esmalte de uso adulto apresenta um risco adicional: algumas meninas têm o hábito de levar os dedos à boca e, com isso, o produto entra em contato com a língua e a mucosa, o que pode acarretar outros problemas. Márcia repassou aos pais todas as informações recebidas do dermatologista e acrescentou que as crianças só devem utilizar esmaltes destinados ao público infantil,



uma vez que estes são mais seguros, pois consideram possíveis casos de ingestão acidental e são submetidos a testes de segurança antes de serem comercializados. Esses testes garantem uma redução nos riscos de alergia.

As mães presentes à reunião se manifestaram, também preocupadas. Muitas tinham filhas pequenas que, como Larissa, começavam a se interessar por esmaltes e outros cosméticos. Cilene narrou um fato recente que deixou todas ainda mais preocupadas. Seu filho Diego, de 18 anos, foi a um cabeleireiro para “fazer umas luzes”, um procedimento que consiste em aplicar um produto que tira a cor do cabelo, produzindo mechas mais claras. Vários artistas estão usando e seu filho resolveu imitá-los. O cabeleireiro explicou que o cabelo de Diego era muito crespo e que seria necessário alisá-lo antes de descolorir. O produto empregado para fazer o alisamento provocou uma forte irritação no couro cabeludo, a ponto de deixá-lo inflamado. Segundo a mãe de Diego, o médico que o assistiu disse que foi aplicada uma substância indevida que provocou a irritação e a queda dos cabelos.

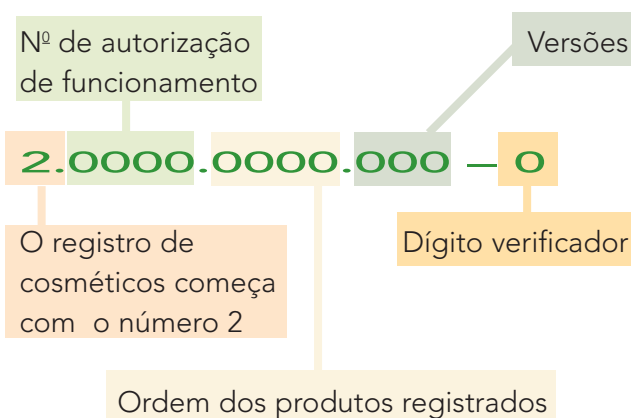
A partir desses relatos, a professora Denise sugeriu que um profissional da vigilância sanitária do município fosse contactado. “Talvez um especialista no assunto possa esclarecer mais coisas sobre outros cosméticos que nós ou nossos filhos e filhas estamos usando, quais os riscos e que cuidados devemos ter”, disse Denise. Todos os presentes concordaram, e Márcia ficou de localizar esse profissional. Como seu marido trabalha num hospital municipal, poderia obter mais facilmente essa informação.

Lindomar conseguiu falar com o responsável pela vigilância sanitária e marcou uma reunião para o sábado seguinte. A divulgação ficou por conta das mães

que participaram da reunião de pais e mestres. Elas fizeram um folheto que foi distribuído às crianças, pedindo para que os pais comparecessem à reunião na qual seria discutido o tema “**Cosméticos utilizados indevidamente podem fazer mal à sua saúde e à dos seus filhos**”. O título atraiu muita gente que normalmente não apareceria numa reunião de pais e mestres.

Luiz Mário, técnico da vigilância sanitária, começou falando sobre a definição de **produtos cosméticos**, para que todos entendessem melhor o assunto. Disse que os cosméticos, que incluem também produtos de higiene e perfumes, são substâncias de uso externo, destinadas à proteção, à higienização e ao embelezamento das diferentes partes do corpo. Alguns exemplos de cosméticos são pós faciais, talcos, loções para as mãos, bases de maquiagem, ruges, blushes, batons, lápis labiais, protetores solares, bronzeadores, sombras, delineadores, tinturas capilares, clareadores de cabelos, alisantes capilares, fixadores de cabelos, loções capilares, depilatórios e epilatórios, esmaltes, xampus, sabonetes, cremes dentais, colônias, perfumes e outros.

Informou que a Anvisa classifica os produtos cosméticos de acordo com sua aplicação, destinação e finalidade de uso em grau de risco 1 e grau de risco 2. Os produtos de **Grau de Risco I (notifica-dos)** são menos complexos e apresentam um risco sanitário menor. Devem ter no seu rótulo a indicação do número da Autorização de Funcionamento da Empresa. Já os cosméticos classificados como **Grau de Risco II** têm de ser registrados na Anvisa/MS, onde passam por uma avaliação bem detalhada antes de receber o número de registro. Esse registro, que tem 13 dígitos e sempre começa com o número 2, deve aparecer no rótulo dos produtos, como no modelo abaixo:



Em seguida, Luiz Mário ressaltou que eventuais falhas no controle de qualidade por parte da indústria cosmética podem gerar alterações no produto e causar problemas para o consumidor, como **irritações e alergias**. Por exemplo, se um equipamento estiver fora do padrão (desregulado), pode provocar um erro na pesagem da matéria-prima e, conseqüentemente, no resultado da fórmula.

Sobre as irritações decorrentes de processo alérgico, Luiz Mário explicou que ainda não se tem muita clareza sobre como elas acontecem. Alergia é uma reação do sistema de defesa do organismo contra um corpo estranho (alérgeno). Manifesta-se por inflamação dos tecidos ou disfunção de um órgão. Uma hipersensibilidade alérgica pode afetar uma região isolada ou o corpo todo. Devido ao alérgeno ser ambiental (estranho ao corpo), a pele e o trato respiratório são os órgãos mais frequentemente afetados.

As reações alérgicas também podem ser imediatas ou ocorrer com o passar do tempo, por contato em pequenas doses diárias do produto. Por exemplo, pintar as unhas de crianças é uma brincadeira divertida, mas perigosa quando não se utiliza um produto apropriado, disse o técnico da vigilância. As substâncias que compõem o esmalte podem impregnar as células da pele e causar reações tardias. O que se sabe, de modo geral, é que após os 12 anos o sistema imunológico da criança já está totalmente formado e, portanto, com mais resistência. De qualquer forma, os adultos também estão sujeitos a sofrer reações alérgicas, mesmo quando utilizam produtos seguros.

Os produtos destinados ao **alisamento dos cabelos**, usados em salões de beleza, também mereceram desta-

que na reunião. Luiz Mário aproveitou o caso de Diego e explicou que o formol, que é normalmente utilizado em produtos de higiene e cosméticos como conservante (para evitar a contaminação do produto), é permitido a uma concentração de até 0,1% para produtos de higiene oral, 0,2% para outros cosméticos e, excepcionalmente, até 5% para produtos destinados ao endurecimento de unhas.

Quando utilizado indevidamente, como ocorreu no caso de Diego, o formol pode ter efeitos nocivos imediatos à saúde, como:

- Irritação, coceira, queimadura, inchaço, descamação do couro cabeludo e conseqüentemente a queda do cabelo, quando o formol entra em **contato com a pele**;
- Irritação, ardência e lacrimejamento, quando o formol entra em **contato com os olhos**;
- Ardência, coriza, coceira, falta de ar, tosse e dor de cabeça, quando o formol entra em **contato com as vias áreas superiores (por inalação)**.

A longo prazo, pode causar boca amarga, dores de barriga, enjôos, vômitos, desmaios e feridas na boca, narinas e olhos. Nas condições e concentrações previstas na legislação, o formol não causa danos à saúde.

Todos os alisantes, importados ou nacionais, devem ter seu registro na Anvisa. As substâncias permitidas nesses produtos são:

- Tioglicolato de Amônio
- Hidróxido de Sódio (soda)
- Hidróxido de Potássio
- Hidróxido de Cálcio
- Hidróxido de Lítio
- Carbonato de Guanidina/Hidróxido de Guanidina

Nenhum produto registrado na Anvisa contém formol com a função de alisante. O que se sabe é que, com a moda do alisamento de cabelos (escova progressiva, escova francesa, alisamento japonês, escova definitiva), o formol passou a ser adicionado em produtos capilares com o objetivo de alisar os cabelos. Isso é muito grave. Essa substância não pode ser passada na pele e muito menos no couro cabeludo, pois resulta em danos irreversíveis aos olhos e aos cabelos e também pode causar ferimentos nas vias respiratórias.

O técnico da vigilância esclareceu ainda que os métodos de alisamento não são registrados, apenas os produ-

tos que são utilizados. E alertou: **“Ao procurar um salão de beleza para alisar o cabelo, verifique se os produtos utilizados são permitidos pela Anvisa. Se não forem produtos registrados, não os utilize.”**

A professora Denise pediu a Luiz Mário que falasse um pouco sobre as medidas de prevenção. Ele falou, então, sobre o trabalho da vigilância sanitária. Começou com a questão da necessidade de registro dos produtos.

A Anvisa é o órgão competente para a concessão de autorização de funcionamento para as indústrias cosméticas e registro para os produtos. Cada indústria deverá ter um responsável legal e um responsável técnico com habilitação e capacitação nas técnicas de produção, tendo conhecimento sobre toxicologia das substâncias, química, microrganismos patogênicos e responder pela elaboração das boas práticas de fabricação e prestação de serviços, entre outras responsabilidades.

O QUE FAZER ANTES DE USAR UM ALISANTE

- Observe as advertências e restrições de uso. Por exemplo, não aplicar se o couro cabelo apresentar irritação ou lesões; manter fora do alcance de crianças;
- Respeite a indicação de uso profissional. Alguns produtos devem ser aplicados apenas por cabeleireiros porque sua aplicação requer uma preparação específica que apenas o profissional está habilitado a fazer.

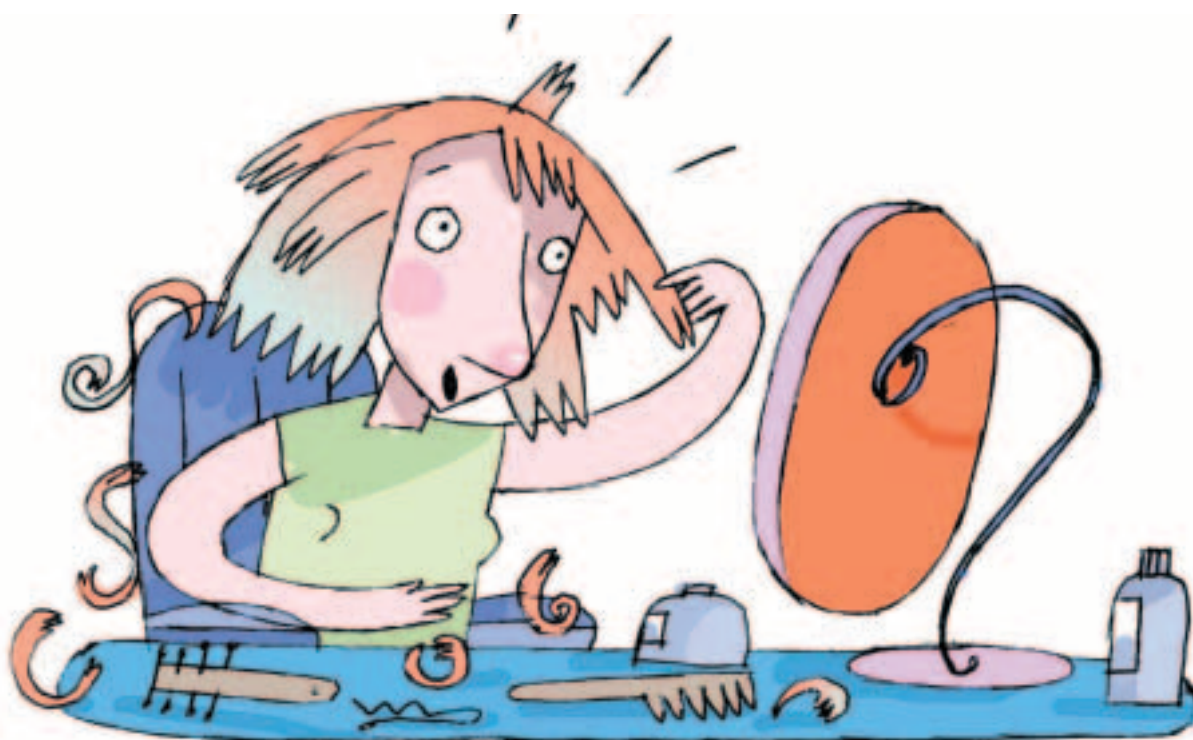
Luiz Mário lembrou que a indústria cosmética e da moda colocam para a sociedade padrões de beleza que nem

sempre são compatíveis com as necessidades da população e muito menos com a sua segurança. O modismo imposto alimenta o sentimento da vaidade de forma negativa, sem que se tenha a menor preocupação com a segurança ou com a garantia da qualidade da saúde daqueles que buscam realçar a sua aparência. Portanto, devemos ficar atentos.

Os pais e os professores ficaram muito satisfeitos e mais seguros com as novas informações recebidas pelo técnico da vigilância. Tãmanha foi a mobilização que a própria vigilância sanitária descobriu o potencial da escola para a disseminação de informações em saúde e resolveu desenvolver uma ação parecida em outras escolas. Para isso, Luiz Mário entrou em contato com a Secretaria Municipal de Educação e agendou reuniões semelhantes em várias outras escolas, alertando para esses e outros problemas.

CUIDADOS PARA A COMPRA, UTILIZAÇÃO E ARMAZENAMENTO DE COSMÉTICOS

- Verifique se o rótulo apresenta o prazo de validade, a composição, o país de origem, o fabricante/importador, o nome do produto, a marca, o lote e o número de registro, conforme determina a Anvisa.
- Guarde e mantenha os cosméticos ao abrigo da luz, do calor e da umidade, em local separado de alimentos e produtos de limpeza.
- Antes de aplicar qualquer produto sobre a pele, cabelos ou unhas, leia as informações do rótulo. Se tiver dúvida, ligue para o SAC do fabricante, entre em contato com a vigilância sanitária ou envie um e-mail para a Anvisa no seguinte endereço eletrônico: cosmeticos@anvisa.gov.br. Caso ocorra qualquer reação indesejada, procure um médico imediatamente e leve a embalagem do produto, para que o profissional de saúde possa tomar as medidas de socorro adequadas.



PRODUTOS PARA A SAÚDE



Sueli era professora de ensino infantil de uma escola do Estado, próxima à sua casa. Toda manhã preparava o almoço antes de ir para a escola. Esperava seus filhos, Jéssica, de 12 anos, e Renan, de 15, para o almoço e depois saía para trabalhar. Um dia, de volta da escola, Jéssica não estava muito bem. Sentia dor de cabeça e pediu para a mãe um copo de água, logo que entrou em casa. Mãe zelosa, Sueli pegou a água para a filha e logo colocou a mão em sua testa. Estava quente. Pediu a Renan que fosse buscar o termômetro que estava na caixinha de medicamentos, no banheiro.

Quando procurava pelo termômetro, Renan viu na caixa de medicamentos uma bolsinha pequena contendo uma seringa, agulha e um frasco de medicamento. Ao lado da bolsinha tinha um aparelho esquisito, que se chamava “Glicomed”. Observou também que, além de medicamentos, a mãe guardava outros produtos, como camisinhas, e um outro aparelho esquisito com uma bolinha de apertar de borracha. Quando ele levantou esse aparelho, viu o termômetro embaixo dele. Pegou-o

e levou para a mãe. Enquanto Sueli verificava se Jéssica estava com febre, ele perguntou: “Mãe, o que são aqueles aparelhos na caixa de medicamentos? E por que a senhora tem um monte de camisinhas?”

Eu explico meu filho, mas primeiro vamos cuidar da Jéssica, disse Sueli. Jéssica estava realmente com muita febre. Deve ser gripe. “Eu falei pra não tomar sorvete ontem, não falei?”, disse Sueli. Ela medicou a filha e enquanto esperava baixar um pouco a febre para depois almoçar, tentou explicar para que servia tudo aquilo que Renan tinha visto na caixa de medicamentos.

“Então filho, como você sabe, a vovó Berenice é diabética, e lá no posto de saúde disseram que a gente que cuida dela tem que fazer o controle dessa doença. Por isso seu pai comprou um aparelho que mede quanto de açúcar tem no sangue da vovó. E tem que fazer isso todo dia, porque ela não tem uma tal de insulina e por isso aumenta o açúcar no sangue. Não sei explicar direito, filho. Quando fica muito alto o nível de açúcar no sangue, temos que levar a vovó no posto pra falar com o médico. Todo dia ela toma a tal da insulina com a seringa que você viu na bolsinha”, explicou Sueli.

“Ah! Agora entendi porque tá tudo junto na bolsinha”, disse Renan.

E a mãe continuou: “A gente fura o dedinho da vovó com essa agulhinha, pinga uma gota de sangue nessa fita e põe dentro do aparelho. Aí é só esperar um pouquinho até a gente ver o número que aparece no aparelho e pronto, está feito o teste”.

“E a camisinha?”, indagou Renan, com cara de malícia. Sueli por um instante ficou envergonhada, respirou fundo e explicou: “Bom, filho eu e seu pai namoramos, sabe né? Então, quando a gente namora, ele usa a camisinha”.

“Eu já entendi, mãe, a professora já ex-

plicou pra que serve. É que eu não imaginava... Deixa pra lá”, disse Renan, com o rosto vermelho.

“Acho que se você tem mais dúvidas sobre isso deve falar com seu pai ou com a sua professora de biologia, certamente ela explicará com mais propriedade”, aconselhou a mãe.

Renan também quis saber para que servia aquele aparelho com a bolinha de borracha. Sueli explicou que era o aparelho de medir pressão. Como o pai tem pressão alta, precisa controlar essa doença, por causa do coração. Com o aparelho em casa fica mais fácil e não é preciso ir sempre ao posto de saúde. “O aparelho é digital e muito fácil de usar”, disse Sueli.

Jéssica estava um pouco melhor e todos foram almoçar. Sueli, então, se preparou para ir à escola. Deixou para o filho a tarefa de cuidar da irmã. E disse que, se precisassem de alguma coisa, era só telefonar para a escola.

Renan entendeu tudo que a mãe explicou, mas não estava satisfeito. Queria saber mais. No dia seguinte, quando chegou à escola, foi procurar a professora de biologia. Ele tinha algumas dúvidas, e como gostava muito da professora de biologia, foi direto falar com ela.

Renan explicou o que tinha ocorrido com sua irmã e justificou sua ausência, pois ela estava gripada. No decorrer da conversa falou sobre os aparelhos, as doenças, a camisinha, enfim, contou toda a conversa que teve com a mãe. Renan pediu, então para a professora explicar melhor todos aqueles aparelhos.

A professora Fernanda percebeu que Renan tinha muita curiosidade sobre o assunto, e preferiu marcar uma outra hora para conversar, depois da aula, para que pudessem ter mais tempo. Assim, Renan foi para sua classe. Depois da aula, Renan

foi até a sala dos professores e Fernanda pôde atendê-lo.

“Vamos ver, Renan, por onde a gente vai começar”, disse a professora. Ela começou então a falar sobre o diabetes. Disse que a doença requer muito controle e muita colaboração do paciente. Alguns fatores causam o diabetes e um deles está relacionado com a falta de produção de insulina, pelo pâncreas. Sem a insulina, o corpo não consegue metabolizar o açúcar e ele se acumula no sangue. O aparelho que faz o teste para medir a quantidade de açúcar no sangue que Renan viu na caixa de medicamentos com o nome fantasia *Glicomed*, na verdade chama-se **glicosímetro**.



O glicosímetro é um aparelho manual que mede o açúcar a partir de uma gota de sangue extraída da ponta do dedo do paciente. A gota de sangue é colocada em uma fita de teste que é inserida no glicosímetro. O aparelho então analisa a fita e calcula a glicemia.

O paciente diabético tem uma tarefa muito importante, para toda a vida, já que a doença não tem cura: é a **automonitorização da glicemia**. Em outras palavras, isso significa verificar constantemente o nível de açúcar no sangue para controlar a doença e evitar as complicações. O diabetes não impede que as pessoas levem uma vida normal, mas para isso é preciso que elas sigam todas as orientações médicas quanto a dietas e controle da doença. Infelizmente no Brasil muitos pacientes ainda sofrem com a falta de informação sobre a doença e de condições para comprar o aparelho e ter um estoque de fitas para o teste.

Quem mora em São Paulo e no Distrito Federal foi beneficiado com leis estaduais que obrigam o poder

público a fornecer os insumos – glicosímetro e fitas reagentes – para pacientes que queiram e estejam capacitados para fazer a automonitorização. Existe também um projeto de lei federal, já aprovado no Senado, com parecer favorável do Ministério da Saúde, e agora em tramitação na Câmara dos Deputados, que obriga o SUS – Sistema Único de Saúde a fornecer esses materiais aos pacientes diabéticos. Somente a equipe de saúde da unidade básica de saúde ou profissionais da rede particular de saúde é que podem orientar de forma adequada e capacitar os portadores de diabetes para a automonitorização da glicemia. Mesmo com as leis estaduais e o projeto de lei federal, ainda não existe uma definição sobre o assunto para a compra de tiras reagentes e glicosímetros para a automonitorização domiciliar da glicemia.

Alguns estudos mostram que as pessoas diabéticas devem fazer o teste de glicemia nas seguintes situações:

- Em jejum
- Antes das refeições
- Após as refeições
- Antes de deitar
- De madrugada

Porém, as pesquisas indicam que isso não é feito pela maioria dos pacientes. Em média as pessoas com diabetes testam a glicemia pouco mais de uma vez ao dia (de acordo com pesquisa da American Diabetes Association). Além disso, a automonitorização exige alguns cuidados, pois uma leitura errada feita no glicosímetro pode causar sérios problemas. Em casa, a família que cuida do paciente diabético deve:

- Estocar as tiras diagnósticas ao abrigo da luz, em lugar arejado e seco;
- Ficar atento ao ajuste na codificação do glicosímetro ao código das tiras de glicemia;
- Aplicar a quantidade adequada de sangue às tiras;
- Checar sempre as soluções controles;
- Verificar a data de vencimento das soluções controles;
- Verificar a data de vencimento das tiras;

- Fazer a limpeza das superfícies óticas de alguns glicosímetros.

Ao adquirir um glicosímetro em lojas especializadas ou farmácias deve-se observar se o aparelho apresenta manual de instruções e ficar atento aos seguintes dados na embalagem:

- Registro da Anvisa
- Nome do fabricante
- Responsável técnico
- SAC – serviço de atendimento ao cliente

Mesmo que o aparelho seja importado, todas as informações da embalagem devem estar em português.

Além do controle, muitos pacientes precisam também de medicação. Nos casos em que é preciso aplicar insulina, o paciente precisa de informações corretas sobre o procedimento. As orientações devem ser passadas pela equipe médica que cuida do paciente.

Ao adquirir em farmácias o kit de seringa e agulha para aplicação da insulina, é importante verificar na embalagem:

- Registro da Anvisa
- Nome do fabricante
- Responsável técnico
- SAC – serviço de atendimento ao cliente

É importante escolher a seringa e o tipo de agulha mais indicados. No caso de aplicação de insulina com seringas, só existem duas opções de agulha: a tradicional (12,7 mm) e a ultrafina, mais curta, com 8 mm de comprimento. A técnica de aplicação com seringas requer alguns cuidados. Veja a seguir:

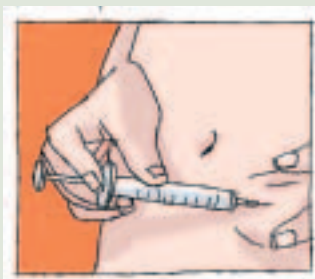
ETAPAS DA TÉCNICA DE APLICAÇÃO DE INSULINA COM SERINGAS

- Lave bem as mãos;
- Separe a seringa, a insulina e o algodão embebido em álcool;
- Misture a insulina, girando levemente o frasco entre as mãos. Nunca agite o frasco rapidamente.
- Limpe bem a tampa de borracha do frasco da insulina com algodão embebido em álcool. Espere secar.
- Pegue a seringa, retire o protetor (branco) do êmbolo até a marca da escala que indica a quantidade de insulina que será aplicada (faça isso com a agulha protegida).
- Tire o protetor da agulha. Injete essa quantidade de ar dentro do frasco, pressionando o êmbolo da seringa.
- Não retire a agulha e inverta o frasco de insulina, virando-o de boca para baixo. Puxe o êmbolo lentamente até a marca da escala que indica a quantidade de insulina que irá tomar.
- Se houver bolhas de ar na seringa, elimine-as batendo levemente com o dedo na parte onde elas se encontram. Quando as bolhas atingirem o bico da seringa, empurre o êmbolo para que elas voltem ao frasco de insulina. Repita o processo até que todas as bolhas desapareçam.



- Limpe bem o local da aplicação com algodão embebido em álcool e espere secar.

- Introduza a agulha com um movimento firme. Atenção: o ângulo da aplicação deverá ser de 90 graus. Pressione o êmbolo, injetando toda a insulina. Aguarde alguns segundos ainda com a agulha na pele.



- Retire a agulha suavemente e passe um algodão com álcool.
- Para o descarte da seringa, não esqueça de tampar a agulha com o protetor (branco) do êmbolo; depois coloque num saquinho separado do lixo doméstico e descarte. Essas são

medidas de segurança para a coleta de lixo. Dessa forma, ao recolher o lixo, o lixeiro não corre o risco de se ferir com a agulha.

Renan estava perplexo com tanta informação. “Puxa! Não pensei que tivesse tantas coisas para se verificar antes de comprar um produto!” Como disse a professora, não basta o governo aplicar leis, dar informações, nós temos que fazer a nossa parte também.

E já que a conversa estava tão boa, Renan quis saber também pra que servia

aquele aparelho com a bolinha de borracha que ele viu quando procurava o termômetro. A professora explicou que se tratava de um **aparelho de pressão arterial**. Ele serve para controlar uma doença chamada **hipertensão arterial**. “E o jeito certo de falar não é ‘tirar a pressão’, e sim **medir a pressão**”, explicou a professora.

Esse tipo de aparelho também precisa de registro e fiscalização da vigilância sanitária. Deve apresentar manual de instruções e, se for importado, as informações

devem estar traduzidas. Também devem ter o selo de certificação do Inmetro – Instituto Nacional de Metrologia, Normalização e Qualidade Industrial.

O **termômetro** que a mãe de Renan usou para medir a temperatura da irmã é outro instrumento que requer cuidados e controle desde a fabricação até a sua comercialização. O Inmetro regulamenta todos os aspectos de fabricação dos termômetros clínicos de mercúrio em vidro. A vigilância sanitária também emite o registro do produto. Isso é importante porque o termômetro usado para medir a febre também pode representar um risco à saúde da família.

Termômetros de mercúrio são feitos de vidro do tamanho de um canudinho, com um líquido prateado e esbranquiçado no interior. Esse líquido é o **mercúrio**, uma substância tóxica que pode causar mal tanto a seres humanos quanto à vida selvagem. O mercúrio afeta o cérebro humano, a espinha dorsal, os rins e o fígado. Ele prejudica a habilidade de sentir, ver, saborear e mover. Pode causar formigamento nos dedos das mãos e dos pés, dormência ao redor da boca e cegueira.

A exposição ao mercúrio por um tempo prolongado pode resultar em sintomas progressivamente piores e que levam a alteração da personalidade e até ao estado de coma. Pesquisas revelam que populações de vida selvagem, especialmente as aves do gênero *Gavia*, estão apresentando os efeitos do envenenamento por mercúrio, por causa da contaminação do meio ambiente por atividades como o garimpo para extração de minérios. Por isso, deve-se ter cuidado ao manusear um termômetro clínico de mercúrio em casa, para evitar que ele se quebre e o mercúrio escorra.

Muitas vezes, os pais não limpam o mercúrio derramado por não saber que seu termômetro se quebrou, ou que o mercúrio foi derramado em uma rachadura no chão ou foi absorvido pelo tapete. Se o mercúrio vazar de um termômetro e não for limpo, ele evapora completamente e pode até alcançar níveis perigosos de contaminação no ambiente doméstico. O maior risco está relacionado à exposição do mercúrio em um ambiente interno, pequeno e mal ventilado. Até mesmo a mais diminuta quantidade de mercúrio precisa ser tratada como um assunto sério.

Na maioria dos casos, a quebra de um termômetro

não irá oferecer riscos à sua saúde, mas dadas algumas condições a substância pode causar danos sérios à saúde da família. Casos recentes de envenenamento por mercúrio envolveram crianças pequenas expostas ao mercúrio derramado num tapete. Os sintomas incluíram apatia, irritabilidade, hipertensão, perda de peso, suor, sensibilidade à luz e eczema. Algumas dessas crianças precisaram de meses de tratamento até voltar a se sentir bem. Funcionários da saúde pública em todo o país têm relatado um aumento constante de ligações efetuadas por pais preocupados com o fato de terem quebrado acidentalmente seus termômetros de mercúrio.



O QUE FAZER SE O SEU TERMÔMETRO DE MERCÚRIO QUEBRAR?

Imediatamente depois do derramamento mantenha todas as pessoas e animais longe da área onde ocorreu o derrama-

mento. Para minimizar a evaporação do mercúrio, desligue quaisquer aquecedores e ligue o ar-condicionado ou abra as janelas.

Nunca use o aspirador para limpar um derramamento de mercúrio. O mercúrio irá não só contaminar o seu aspirador, mas o calor do motor irá fazer com que ele evapore, espalhando-o ainda mais pela casa. Da mesma maneira, nunca use uma vassoura para limpar o mercúrio. Isso só fará com que o mercúrio seja distribuído em bolhas menores e irá contaminar a vassoura.

Junte os materiais necessários antes de começar a fazer a limpeza. Estes incluem luvas, um conta-gotas e dois pedaços firmes de papel ou cartolina, dois sacos plásticos, uma bandeja ou caixa grande, fita adesiva ou fita para embalagem, uma lanterna e um recipiente com boca larga. Lembre-se de que qualquer ferramenta usada para a remoção deve ser considerada contaminada e descartada juntamente com o mercúrio. Não toque no mercúrio. Remova jóias e relógios das suas mãos, pois o mercúrio irá se ligar ao metal. Coloque as luvas, de preferência luvas de plástico, para minimizar o contato com o mercúrio. Use a lanterna para localizar o mercúrio. A luz irá refletir nas bolhas de mercúrio, facilitando sua localização.

Limpe o derrame. Superfícies diferentes requerem procedimentos diferentes para a limpeza.

Em uma superfície dura ou em tecido de malha fina e apertada, use papel duro para empurrar as bolhas de mercúrio de maneira que se juntem. Use o conta-gotas para aspirar as bolhas de mercúrio ou, trabalhando sobre uma bandeja para apanhar quaisquer derrames, levante as bolhas com um pedaço de papel duro. Cuidadosamente coloque o mercúrio no recipiente de boca larga. Recolha qualquer bolha de mercúrio remanescente com fita adesiva e

coloque a fita adesiva contaminada num saco plástico junto com o conta-gotas, o papel duro e as luvas. Marque o saco como refugio (lixo) de mercúrio. Coloque o saco e o recipiente selado em um segundo saco. Marque-o como refugio (lixo) de mercúrio e procure a instituição da sua cidade que trata de resíduos perigosos para se orientar sobre a maneira mais apropriada para fazer o descarte.

Em um tapete ou carpete, o local contaminado por mercúrio deve ser cortado e removido. Este local juntamente com todos os itens usados para fazer a limpeza devem ser colocados num saco plástico. Marque-o como refugio de mercúrio e ligue para a instituição da sua cidade que trata de resíduos perigosos para saber qual a maneira apropriada para fazer o descarte.

Em uma pia com água o mercúrio irá para o fundo. Remova a maior quantidade possível de água sem tocar o mercúrio e depois remova o mercúrio com um conta-gotas. Coloque em um recipiente de boca larga, feche a tampa e sele-a com fita adesiva. Marque-o como refugio de mercúrio e ligue para a instituição da sua cidade que trata de resíduos perigosos para fazer o descarte de maneira apropriada.

Em um ralo, o mercúrio ficará retido no cotovelo da pia. Trabalhando com uma bandeja por baixo, remova o cotovelo e derrame o conteúdo em um recipiente de boca larga. Feche a tampa do recipiente e sele-o com fita adesiva. Marque-o como refugio de mercúrio e ligue para a instituição da sua cidade que trata de resíduos perigosos para obter informações sobre a maneira apropriada para fazer o descarte.

Renan ouviu tudo com muita atenção. Agora ele só tinha mais uma pergunta e, com o rosto vermelho, falou em voz baixa: “E a camisinha, também precisa de tudo isso? Eu queria saber mais sobre o assunto. Na caixa de medicamentos lá de casa tinha algumas, e minha mãe falou que era dela e do meu pai”.

Tranqüilamente, a professora foi esclarecendo tudo que Renan queria saber. Ela começou explicando que a **camisinha** também é um produto que tem controle por parte da vigilância e que é preciso saber como usá-la, porque, se colocada de forma errada, ela não cumpre o seu papel de proteger contra doenças sexualmente transmissíveis e evitar uma gravidez indesejada.

O uso da camisinha, ou preservativo, pode proteger contra as DST's (doenças sexualmente transmissíveis), inclusive a aids. Diversos estudos confirmam a eficiência da camisinha na prevenção contra essas doenças. Uma pesquisa realizada nos Estados Unidos demonstrou que o **uso correto** e **sistemático** da camisinha em todas as relações sexuais reduz em 95% a chance de transmissão do HIV, o vírus da aids. Outro estudo também feito nos Estados Unidos mostrou que o HIV não pode atravessar a camisinha. O látex foi ampliado 2 mil vezes, com a ajuda de um microscópio eletrônico, e não foi encontrado nenhum poro através do qual o vírus pudesse atravessar a barreira da camisinha. Examinaram-se, também, as 40 marcas de preservativos mais utilizadas em todo o mundo, ampliando 30 mil vezes (nível de ampliação que possibilita a visão do HIV) e nenhuma apresentou poros.

Quanto à possibilidade de a camisinha estourar durante o ato sexual, pesquisas sustentam que as taxas de rompimento são inferiores a 1%, e que o fato de ela arrebentar deve-se muito mais ao uso incorreto do que a uma falha do produto.

A professora mostrou um folder sobre o uso da camisinha. Ele dizia o seguinte:

CAMISINHA – CONFIE, USE E PROTEJA-SE

O uso do preservativo (camisinha) durante a relação sexual é a melhor e mais segura forma de impedir o contato com o sangue, esperma e secreção vaginal. Por isso, é a maneira mais fácil e eficiente de prevenção contra a aids e outras doenças sexualmente transmissíveis, as chamadas DST, além de prevenir a gravidez. Use sempre camisinha, desde o começo de todas as relações sexuais.

Na hora de comprar e usar, verifique sempre a data de validade da camisinha na embalagem e guarde o produto em locais frios e secos. Deixar a camisinha por muito tempo na carteira ou no porta-luvas do carro pode estragá-la. Além disso, veja que outros cuidados tomar para você não entrar numa fria:

- Certifique-se de que o produto tem a identi-

ficação completa do fabricante ou do importador;

- Observe se as informações sobre o número do lote e a data de validade estão claras;
- É muito importante verificar se a embalagem do preservativo traz o símbolo de certificação do Inmetro, cuja finalidade é comprovar a qualidade do produto;
- Exija sempre a nota fiscal. Em caso de problemas, a nota ou o cupom de venda asseguram o direito de poder reclamar;
- Se o preservativo lhe foi entregue gratuitamente no serviço de saúde ou em campanhas, procure saber e guardar o nome da instituição responsável pela doação. O cuidado é necessário para que se saiba a procedência do material, quais são as garantias oferecidas e, em caso de dúvidas, pedir esclarecimentos;
- Tome cuidado com as ofertas de camisinha, vendidas a preço muito baixo ou sem nota fiscal. Esses produtos podem ser falsificados e não oferecer segurança;
- Por ser confeccionado com látex de borracha, o calor e a umidade deformam o preservativo, tornando-o impróprio para uso. Por isso, é melhor não comprar em camelôs, ambulantes ou outros locais onde o produto fique exposto a condições climáticas desfavoráveis, como chuva ou sol.
- Leia atentamente as instruções contidas na bula, geralmente impressas na própria embalagem ou em outro material informativo.
- Não utilize preservativos que estejam muito tempo guardados em

locais abafados, como bolsos de calça, carteiras ou porta-luvas de carro, pois ficam mais sujeitos ao rompimento. Evite, igualmente, o uso de preservativos sobrepostos, pois também podem se romper com o atrito ou até mesmo se soltar ou enrolar.

COMO USAR A CAMISINHA MASCULINA



Abra a embalagem com cuidado – nunca com os dentes – para não furar a camisinha.



Coloque a camisinha somente quando o pênis estiver ereto.



Desenrole a camisinha até a base do pênis, mas antes aperte a ponta para retirar o ar. Só use lubrificantes à base de água, evite vaselina e outros lubrificantes à base de óleo.



Após a ejaculação, retire a camisinha com o pênis ainda duro, fechando com a mão a abertura para evitar que o esperma vaze da camisinha.



Dê um nó no meio da camisinha e jogue-a no lixo. Nunca use a camisinha mais de uma vez. Usar a camisinha duas vezes não previne contra doenças e gravidez.

PARA SE PROTEGER, LEMBRE-SE DE:

- Colocar a camisinha desde o começo do contato entre o pênis e a vagina.
- Tirar a camisinha com o pênis ainda duro, logo depois da ejaculação.
- Apertar a ponta da camisinha enquanto ela é desenrolada para tirar o ar. Se o reservatório destinado ao sêmem estiver cheio de ar, a camisinha pode estourar.
- Usar somente lubrificantes à base de água, como é o caso do KY. Já a vaselina e outros lubrificantes à base de petróleo não devem ser usados, pois podem provocar rachaduras na camisinha;
- Transar uma única vez com cada camisinha. Usar a camisinha mais de uma vez não previne contra as DST e gravidez.
- Guardar a camisinha em locais frescos e secos.
- Nunca abrir a camisinha com os dentes ou outros objetos que possam danificá-la.

ONDE ENCONTRAR CAMISINHA MASCULINA E FEMININA GRATUITA?

Coordenações Estaduais e Municipais de DST-AIDS do seu Estado.

EM CASOS DE DENÚNCIAS

- A Anvisa proibiu a comercialização e interditou vários lotes de diversas marcas. Todas apresentaram o mesmo número de lote, o que as caracteriza como falsas. As cópias reproduzem embalagens originais do preservativo produzido pela Indústria Nacional de Artefatos de Látex (Inal).
- A Associação Brasileira de Combate à Falsificação denunciou outros casos e alguns lotes falsificados foram identificados por um número, que na verdade pertencia a outra marca de preservativo. As irregularidades encontradas no produto falsificado foram: embalagem mais larga que a original, letras impressas em dourado escuro, selos de aprovação em apenas um dos lados da embalagem, abas superior e inferior cortadas em ziguezague e frases com erros de português.
- Os consumidores que encontrarem ou tiverem em casa esses produtos devem encaminhá-los à

vigilância sanitária

vigilância sanitária local. As denúncias podem ser feitas pelo Disque-Saúde (0800-611997) ou pela Ouvidoria da Anvisa.

**Endereço: Anvisa Unidade 1 / SEPN Q. 515,
Bloco B, Ed. Ômega, 4º andar
Brasília, DF, CEP 70.770-502
Tels.: (61) 3448-1235 e (61) 3448-1464;
Fax: (61) 3448-1144
Formulário para denúncia e solicitação
(Anvis@tende): www.anvisa.gov.br/ouvidoria
e-mail: ouvidoria@anvisa.gov.br**

“Fique com este folder Renan”, disse a professora entregando-o para o menino.

“Obrigado professora. Gostei muito de aprender mais sobre esses produtos”, respondeu Renan.

São muitos os produtos que temos em casa e não temos idéia de quem está por trás do seu controle, preocupado com a nossa segurança. Os profissionais de saúde, principalmente os da vigilância sanitária, trabalham para nossa proteção. Eles têm a responsabilidade de controlar, fiscalizar, prevenir e, quando necessário, até punir empresas e profissionais que colocam em risco a saúde da população. Cabe à sociedade cumprir o seu papel, observando e analisando os produtos que adquire e denunciando quando suspeitar de algo errado aos órgãos competentes.

SERVIÇOS DE INTERESSE À SAÚDE



Beleza!

Completar 15 anos representava muito para Camila. Ela imaginava uma série de regalias. Seus pais prometeram uma festa. Muito simples, pensou Camila: “Vou começar pela escolha do meu presente!”.

Camila queria colocar um piercing no umbigo e fazer uma tatuagem nas costas, e assim foi falar com o sr. André da farmácia. Estabelecido no bairro havia muitos anos, o farmacêutico era uma pessoa de confiança e estava sempre disposto a ajudar as pessoas. Além disso, ele entendia de injeções, curativos, essas coisas... “Quem sabe ele não colocaria o piercing no meu umbigo!”, pensou Camila.

O sr. André riu do pedido de Camila. Depois, calmamente explicou que a lei não permite que as farmácias ofereçam esse serviço. De início, Camila ficou meio

chateada quando o sr. André disse que farmácia não é lugar para colocar piercing nem para fazer tatuagem. Mas logo se animou quando o farmacêutico começou a contar um pouco da história da tatuagem.

“Você sabia que a tatuagem pode ter surgido com os homens das cavernas? Pois é. Eles davam muito valor às cicatrizes, marcas de lutas e conquistas, e se pintavam para declarar guerra, além de outros enfeites que colocavam no corpo”, disse o sr. André. “No entanto, o valor da tatuagem passa da glória à discriminação. Como é o caso dos presidiários e de algumas categorias profissionais, a exemplo dos marinheiros. Da mesma forma, a história do piercing e adornos em geral se perde no tempo. As civilizações antigas já usavam...”

Camila ouvia com muita curiosidade. O sr. André não era a pessoa certa para colocar o piercing, mas ele se dispunha a ajudá-la. Explicou que colocar um piercing ou fazer uma tatuagem envolve alguns riscos. E ela precisava saber de muitas outras coisas antes de se decidir.

COM QUEM E ONDE FAZER?

A colocação de piercing e aplicação de tatuagem estão entre os serviços considerados de interesse à saúde. É uma parte pequena do universo regulado pela vigilância sanitária, que abrange desde os serviços prestados em hospitais, clínicas médicas e odontológicas, postos de saúde, asilos, farmácias, laboratórios e até salões de beleza e empresas que fazem dedetização.

Mas já que estamos falando do piercing da Camila, é bom dizer logo que existe uma idade adequada para usá-lo. No Estado de São Paulo, foi muito difundida a Lei nº 9.828, de 7 de novembro de 1997, que proibiu a aplicação de tatuagens e adornos em menores de 18 anos. Essa lei “pegou”.

Ela está de acordo com o **Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)**, que estabelece princípios e diretrizes para todo e qualquer serviço dirigido aos jovens, protegendo-os de riscos à saúde física e psíquica. O ECA estabelece também as obrigações dos pais e responsáveis na prevenção desses riscos, daí a necessidade de **autorização para menores de 18 anos**. Como a cada dia surgem novas práticas, atividades, produtos e equipamentos de interesse à saúde, a vigilância sanitária deve estudá-las para identificar possíveis riscos e estabelecer normas para proteger as pessoas.

O que todo jovem precisa saber também, como explicou o sr. André, é que existem estabelecimentos específicos para colocar piercing e fazer tatuagem, conhecidos como ateliês, gabinetes ou estúdios. Eles devem ser autorizados e fiscalizados pela vigilância sanitária e respeitar todos os cuidados e as regras estabelecidos por ela.

O QUE PRECISA SER OBSERVADO

Os serviços de colocação de piercing e aplicação de tatuagem devem seguir exigências mínimas que resguardem a saúde de quem se submete a esses procedimentos e do profissional responsável pelo serviço. Para evitar problemas, algumas regras são fundamentais, e tanto o profissional quanto quem

for se submeter a esses procedimentos devem observar bem o seguinte:

- Cuidado com o uso de equipamentos, principalmente os cortantes e perfurantes.
- O risco de sangramento e contaminação, bem como o de transmissão de doenças por falta de cuidados de higiene.
- A possibilidade de uma reação alérgica às tintas.
- A dificuldade de cicatrização e de recuperação da área lesada, inclusive para prevenir danos estéticos.

Outros cuidados sanitários que devem ser observados:

- A utilização de luvas pelo profissional.
- Material descartável ou esterilizado para a aplicação.
- O armazenamento adequado, limpo e seguro de equipamentos em local de acesso restrito.
- A limpeza e a organização, tanto do local quanto dos equipamentos, são itens imprescindíveis.
- A utilização de piso frio e tinta lavável nas paredes, pia para lavar as mãos e recipiente específico e apropriado para o descarte dos resíduos (lixo) dos serviços.



Depois de licenciado a funcionar por meio do **alvará sanitário**, que deve ser afixado em local visível ao público, o estabelecimento deve continuar atendendo às exigências da vigilância sanitária para prestar um serviço dentro da lei. A fiscalização, por meio da inspeção sanitária, verifica com frequência essas condições.

OS RISCOS À SAÚDE

A aplicação de tatuagem e piercing causa pequenas lesões na pele e pode provocar sangramentos. Por isso, cuidado com recomendações como a de colocar plástico no curativo, usar essa ou aquela pomada sem prescrição médica.

Embora não seja o normal, podem surgir complicações, como a presença de pus, mau cheiro, contágio de doenças. Essas complicações são chamadas **agravos à saúde**, e podem ser sérias e até levar à morte.

A contaminação pelo vírus da aids é outra grande preocupação, mas não deve ser a única; a hepatite e o tétano, por exemplo, são recorrentes em locais que não atendem às exigências dos órgãos sanitários. A disseminação dessas doenças encontra campo fértil em locais clandestinos que aplicam tatuagens e piercings. Este é um dos motivos por que as pessoas portadoras de tatuagens são proibidas de doar sangue por um período, que pode estender-se em até 12 meses.

O risco de uma séria infecção, como a que levou à morte em 2006 uma adolescente em Sorocoba, interior de São Paulo, também deve ser considerado. Após ter colocado o piercing no umbigo com a ajuda de uma amiga, a adolescente sofreu uma infecção abdominal. Quando foi socorrida em um hospital, a infecção já havia se espalhado por todo o corpo, e a adolescente não resistiu.

ATENÇÃO!

Leve em conta que a tatuagem é uma marca **definitiva**. Algumas técnicas utilizadas por médicos são capazes de apagá-la, mas podem deixar cicatrizes.



A esta altura das explicações do farmacêutico, Camila já havia compreendido que o presente que escolhera não era algo tão simples. Não como um sapato ou uma roupa, que ela poderia simplesmente voltar à loja e trocar por outro modelo ou escolher outra cor. E se o trabalho não fosse bem-feito? E se ela tivesse alguma complicação? Era importante esclarecer todas as dúvidas.

Como escolher um bom desenho para a tatuagem?

Na hora de escolher um desenho, é bom pensar que ele poderá ser visto por várias pessoas e que é praticamente definitivo. Converse com as pessoas que gostam de você, peça a opinião delas. Outra dica fundamental é ir a um estúdio de sua confiança. Um bom profissional poderá ajudá-lo a escolher um desenho que tenha a ver com a sua personalidade.

Fazer tatuagem dói?

Dói, sim. Algumas pessoas sentem mais dor do que outras. E também há lugares do corpo que são mais sensíveis, como o cotovelo, o pé, o tornozelo, a parte interna do braço. Por isso, converse antes com o profissional e avalie qual a melhor área do corpo para a sua tatuagem.

Existe idade para fazer tatuagem?

Em geral, a idade mínima para fazer uma tatuagem

é 18 anos. Antes disso, só com autorização dos pais.

É possível pegar aids fazendo tatuagem?

A chance de alguém contrair aids fazendo uma tatuagem é muito baixa, mas, como alertam os médicos, ela existe. Por isso é importante que o profissional respeite todos os métodos de assepsia. Assim, o risco é quase zero. Já o perigo de transmissão do vírus da hepatite C é mais alto, o que pode acarretar uma hepatite crônica e cirrose, doenças graves que atacam o fígado.

A cor da pele interfere na tatuagem?

Um bom tatuador leva em conta diversos aspectos. A cor da pele é um deles. Ele irá escolher um desenho e tonalidades de cor que combinam com você.

Quem fez tatuagem pode tomar sol?

É importante evitar o sol antes e depois de fazer a tatuagem. Antes, porque sua pele pode descascar e ficar fraca. Depois da aplicação, deve-se usar um protetor solar no local e evitar que a tatuagem fique exposta.

Qual é a melhor época para fazer uma tatuagem?

A melhor época é o inverno e o outono. Nesses meses mais frios você terá mais facilidade para evitar os fatores que podem causar complicações para a sua saúde, como o sol, a água do mar e da piscina.

Se eu mudar de idéia, posso remover a tatuagem?

Sim. Existe uma técnica com laser que apaga ou enfraquece o desenho da tatuagem. Dependendo do desenho, podem ser necessárias até dez sessões. Mas saiba que essa técnica só pode ser feita por um médico. Outra alternativa é cobrir a tatuagem com outro desenho, o que pode ser feito pelo próprio tatuador.

FARMÁCIA NÃO É LOJA DE REMÉDIOS

A certa altura da conversa com o sr. André, Camila começou a rir sozinha. E saiu com essa: “Que tolice a minha achar que poderia fazer uma tatuagem na farmá-

cia!”, disse. “Agora eu entendo. Farmácia é loja de remédios, não é sr. André?”

Com a tranqüilidade de sempre, o sr. André disse que mais uma vez Camila estava enganada. Explicou que as farmácias são estabelecimentos de saúde que vendem, podem manipular (fabricar) e fracionar medicamentos. São diferentes das drogarias, que só podem vender os medicamentos industrializados de maneira fracionada ou em embalagens convencionais.

A diferença está na possibilidade de manipular medicamentos, ou seja, somente as farmácias podem ter pequenos laboratórios para produzir medicamentos de acordo com uma receita do médico ou dentista. É o que se chama de “aviar uma receita”, como é o caso das farmácias de manipulação ou magistrais.

Apesar dessa diferença, tanto as farmácias como as drogarias devem atender às mesmas exigências sanitárias. Por exemplo, devem ter uma área específica, separada do balcão de vendas, para aplicar injeções, ter sempre um farmacêutico de plantão, por todo o período em que o estabelecimento estiver aberto, apresentar a identificação correta com o nome desse profissional etc.

Como bom profissional o sr. André ressaltou: “A ausência do farmacêutico, responsável técnico pelo estabelecimento, deve ser denunciada ao Conselho Regional de Farmácia do Estado. Os conselhos são responsáveis pela ética profissional e muitas vezes atuam em conjunto com órgãos públicos como a Anvisa – Agência Nacional de Vigilância Sanitária, pela melhoria da qualidade de vida e pela diminuição dos riscos e dos agravos à saúde.”

Sobre os medicamentos, o farmacêutico explicou que são produtos diferenciados, que dependem de **prescrição** (receita) **médica ou odontológica**. Mesmo os de

venda livre, que por lei podem ser comercializados sem receita, não devem ser consumidos sem critério. A auto-medicação, tomar remédio por sua conta e risco, é responsável por muitas intoxicações.



O LIXO DAS FARMÁCIAS

O ambiente de um estabelecimento de saúde deve ser controlado para que a higiene seja percebida, por isso não se encontram farmácias ou drogarias com carpete. O piso deve ser lavável (piso frio) para diminuir o risco de contaminação.

O descarte de lixo pelas farmácias e drogarias também deve seguir certas regras, tanto para compor o controle de qualidade como um todo, seguindo normas técnicas, por exemplo, como para resguardar a saúde dos trabalhadores que fazem a coleta. A Prefeitura é responsável pela coleta e pelo destino final do lixo, de acordo com o tipo de material que apresenta. No caso dos estabelecimentos de saúde, o lixo pode conter medicamentos vencidos, algodão usado, agulhas contaminadas e outros resíduos que não podem ser misturados ao lixo comum.

FARMÁCIA NA INTERNET

O comércio eletrônico é uma tendência mundial que também afetou o setor farmacêutico. As farmácias virtuais devem cumprir as mesmas exigências sanitárias de instalações, armazenamento e venda de medicamentos que não dependem de prescrição médica ou odontológica. Infelizmente, esse tipo de venda tem se desviado das condições próprias de um estabelecimento de saúde, que devem promover, proteger e ajudar na recuperação da saúde do cidadão. Veja a notícia abaixo.

25/4/2006

RIO – Remédios de tarja preta, como inibidores de apetite e antidepressivos, e até receitas azuis – necessárias para a compra de medicamentos controlados – estão sendo vendidos indiscriminadamente a jovens na Internet. Vendedores e compradores combinam preços e a entrega dos produtos em sítios, blogs e salas de bate-papo chamados pró-ana, que reúnem vítimas de anorexia. A doença é encarada como “estilo de vida”, como O DIA mostrou neste domingo.

“Vender esses medicamentos controlados indiscriminadamente na Internet é crime e uma irresponsabilidade”, diz José Augusto Sini de Camargo, gerente da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Segundo ele, o órgão fará levantamento na grande rede para tornar mais rigoroso o combate ao comércio de medicamentos emagrecedores.

O DIA entrou em contato com vendedores que oferecem, pela Internet, inibidores de apetite recomendados para tratar casos graves de obesidade. Com uma linguagem típica da rede, uma universitária responde ao interesse de uma possível compradora.

“Tu pode depositar na minha conta, mas tenho de saber de end. que mando para vc para saber quanto fica por sedex 10. O sedex deve ser +/- uns R\$6,00. Só n sei se tenho como mandar ainda hj, pois preciso de tua resposta e end. O portador do correio vem aqui tds os dias por volta das 15:30”, diz, após informar o número da conta bancária.

Segundo Paula Melin, especialista em distúrbios alimentares da Associação de Psiquiatra do Rio, os

anorexígenos oferecidos aos internautas, além de causar dependência, provocam sérios efeitos colaterais.

“O corpo vai desenvolvendo tolerância, o que faz a pessoa precisar de doses cada vez maiores para ter o mesmo efeito. Além disso, eles podem causar depressão, psicoses e delírios. Uma pessoa num quadro psicótico, por exemplo, pode se matar”, alerta a psiquiatra.

Fonte: Jornal O Dia

A FARMÁCIA NOTIFICADORA

Atualmente muitas farmácias e drogarias participam do Programa Farmácia Notificadora, registrando casos de intoxicação, mal-estar, alergia e outros efeitos após o consumo de medicamentos e notificando-os ao órgão de vigilância sanitária. Essas notificações são registradas em um banco de dados da Anvisa e servem de base para o controle de riscos para a saúde da população. A cada dia mais e mais farmácias estão aderindo ao Programa.

O sr. André também aderiu. E o trabalho é muito simples. Nos Estados da Bahia e de São Paulo existe um sistema de notificação *on-line*. Basta preencher um formulário eletrônico, informando às autoridades sanitárias as reclamações dos consumidores sobre reações adversas e queixas técnicas relacionadas a medicamentos.

Na Bahia, os proprietários de drogarias e farmacêuticos cadastrados passaram por um curso de capacitação promovido pela Anvisa e pela Diretoria de Vigilância e Controle Sanitário, da Secretaria Municipal de Saúde e do Conselho Regional de Farmácia daquele Estado, e também assistiram a uma palestra de conscientização sobre a necessidade de agregar valor de utilidade pública a seus estabelecimentos.

QUEM CUIDA DA SAÚDE PÚBLICA

Uma das preocupações de Camila passou a ser o que aconteceria no caso de ela se machucar ao fazer a tatuagem. O que ela poderia fazer então? A resposta do farmacêutico foi bem precisa: em primeiro lugar, ela deveria pro-

curar um médico ou um pronto-socorro.

A saúde é um direito de todos e um dever do Estado! Isso está escrito na lei mais importante do Brasil, a Constituição Federal. É a nossa Lei Maior que estabelece o **Sistema Único de Saúde, o SUS**, que tem como atribuições promover, proteger e recuperar a saúde da população.

Significa que o Estado deve cuidar da saúde de todo cidadão, independentemente de sua condição social ou econômica. Deve, portanto, desenvolver atividades para prevenir riscos à saúde, como acontece nas campanhas de vacinação, e também os chamados agravos à saúde, isto é, as complicações de uma infecção hospitalar após uma cirurgia ou de uma contaminação por hepatite após aplicação de tatuagem.

Proteger a saúde pública representa um grande desafio para os entes governamentais – União, Estados, Municípios e Distrito Federal – e exige muito mais que elaborar e estabelecer normas, pois envolve várias etapas de trabalho: primeiro é necessário identificar os possíveis riscos à saúde, discutir e planejar atividades com todos os envolvidos no segmento do risco à saúde identificado; depois, programar e executar as atividades selecionadas; por fim, é preciso avaliar o resultado.

Nesse trabalho, a população tem um papel importantíssimo, pois somente quando ela percebe e comunica a suspeita de risco às autoridades sanitárias, estas poderão intervir e averiguar o que está acontecendo e que não deveria ocorrer, ou mesmo a existência de riscos associados ao caso. A população e a Vigilância Sanitária do município devem ser parceiros constantes.

O SUS, além de todas essas medidas para evitar que as pessoas adoçam, também oferece atendimento para aqueles que precisam de cuidados médicos, exames, internações etc. Essa é parte da assistência

à saúde que deve propiciar condições de tratamento médico àqueles que precisam recuperar a saúde. Tudo isso faz parte do SUS!

ATENÇÃO DOMICILIAR

Você sabia que os planos de saúde e o SUS podem oferecer atendimento médico em casa? Esse sistema é conhecido como atenção domiciliar, que tem um regulamento específico para proteger a saúde do paciente. É utilizada por pacientes com dificuldades para se locomover até os postos de atendimento ambulatorial ou que necessitam de procedimentos de internação que podem ser realizados em casa, reduzindo, assim, os riscos de uma longa permanência no hospital. O prontuário fica à disposição na residência onde se encontra o paciente.

Esse tipo de serviço deve obedecer a certos padrões, como a criação de uma equipe multiprofissional (médico, enfermeiro, fisioterapeuta, psicólogo etc.) e um plano de atenção domiciliar. Controlar a qualidade dos serviços é o grande desafio da atenção domiciliar, por isso os familiares devem receber todas as informações necessárias sobre a assistência prestada à pessoa em tratamento. E também é preciso que haja condições adequadas no local, como ventilação, espaço para equipamentos e facilidade de acesso.

O PAPEL DA VIGILÂNCIA SANITÁRIA NOS SERVIÇOS DE SAÚDE

Como vimos, a vigilância sanitária faz parte do SUS e exerce um papel fundamental no campo dos serviços de saúde. Sua missão é promover medidas diretas e indiretas para prevenir, manter e recuperar a saúde do cidadão. Para isso, ela desenvolve diversas atividades: planeja e coordena ações, regulamenta práticas e funcionamentos, recebe notificações, investiga suspeitas de surtos e eventos adversos, monitora, inspeciona e licencia os estabelecimentos de saúde a fim de manter a salubridade e a qualidade dos serviços.

Um dos aspectos fundamentais para a vigilância sanitária em serviços de saúde é a **qualidade da assistência** prestada e o **controle de infecção**. Há também uma preocupação com o destino dos resíduos (lixo) e com a infra-estrutura, isto é, instalações e equipamentos necessários ao funcionamento satisfatório dos hospitais, postos de saúde, laboratórios, consultórios e tantos outros estabelecimentos de saúde.

Além disso, a vigilância sanitária promove ações educativas e o acesso à informação para os serviços de interesse à saúde, de forma que eles possam ser constantemente aperfeiçoados. Porém, quando esses estabelecimentos não cumprem as determinações legais, a vigilância sanitária pode utilizar o poder de polícia para interditar serviços, aplicar multas e impor prazos para adequações.

Para avaliar a qualidade dos serviços de saúde públicos, o Ministério da Saúde e a Anvisa criaram o Programa Nacional de Avaliação em Serviços de Saúde, o PNASS. O Programa funciona assim: os responsáveis pela administração do serviço de saúde aplicam um roteiro para o funcionamento padrão, baseado no risco sanitário. Os resultados obtidos são usados para planejar, reordenar e redimensionar as necessidades da assistência oferecida. Funcionários e usuários dos serviços também participam, respondendo a questionários que permitem avaliar o grau de satisfação e de confiança que eles depositam no atendimento oferecido. Outro instrumento importante de avaliação da qualidade dos serviços públicos de saúde são as pesquisas domiciliares realizadas pelo IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, órgão que tem a missão de retratar o Brasil com informações necessárias ao conhecimento da sua



realidade e ao exercício da cidadania, como é o caso do acesso aos serviços de saúde.

Além do trabalho da vigilância sanitária, existem hoje no país algumas instituições não-governamentais que também avaliam a qualidade e emitem certificados aos estabelecimentos. A ONA – Organização Nacional de Acreditação, foi reconhecida pelo Ministério da Saúde e pela Anvisa como operadora do Sistema Brasileiro de Acreditação. A avaliação feita pela ONA verifica itens de segurança exigidos pela legislação sanitária vigente.

DIREITOS E DEVERES

É bom saber que todos temos direitos como cidadãos. Mas também temos deveres a cumprir. Um deles é participar da construção de normas que resguardem nossa saúde. Pergunte a seus pais se eles conhecem o trabalho da Vigilância Sanitária do município e se participam do **Conselho Municipal de Saúde**. Ir às reuniões para apresentar propostas ou mesmo reclamações é uma forma de contribuir para a melhoria dos serviços de saúde para toda a comunidade.

Os cidadãos também podem participar das **consultas e audiências públicas** que a Anvisa promove para saber a opinião da população sobre as normas que estão sendo elaboradas. Consulte o sítio da instituição (www.anvisa.gov.br) e veja quais os temas abertos a discussão. Você pode enviar sugestões e comentários via Internet. Participe!

PREVENÇÃO E CONTROLE DE RISCOS

A grande variedade de doenças tratadas nos estabelecimentos de saúde, algumas contagiosas, e os procedimentos ali realizados, como cirurgias, curativos etc., aumentam muito os riscos de contaminação nesses locais. Para evitar problemas, é preciso adotar medidas de controle e prevenção de infecções. Todo hospital público, filantrópico ou privado precisa ter um Programa de Prevenção e Controle de Infecção, desenvolvido por profissionais como médicos, enfermeiros, farmacêuticos. Esse programa deve identificar os pontos críticos que

podem colocar a saúde dos pacientes e profissionais em risco, para direcionar medidas de prevenção, que vão desde a manutenção de um ambiente limpo e saudável até os cuidados na administração de medicamentos e na realização de cirurgias.

A vigilância sanitária também precisa saber o que está acontecendo nos hospitais de todo o país – que tipo de infecções ocorrem mais e as suas causas. Assim é possível planejar ações que ajudem a diminuir os riscos. Para isso, a Anvisa mantém uma rede de informações denominada Sinais – Sistema Nacional de Informação para o Controle de Infecção em Serviços de Saúde. Qualquer hospital, público ou privado, pode fazer parte dessa rede. Basta que eles se cadastrem e participem da construção de um banco de dados nacional a partir do envio pela Internet de informações referentes às infecções hospitalares.

O controle e a prevenção são fundamentais para evitar casos recorrentes de contaminação que podem levar pacientes à morte, por exemplo durante procedimentos complexos como a hemodiálise. Veja a notícia a seguir:

3/4/2006

HEMODIÁLISE CONTAMINA PACIENTES EM SOROCABA

Desde o ano passado 123 pacientes recebem água contaminada com bactérias

SOROCABA – Os 123 pacientes da unidade de hemodiálise do Conjunto Hospitalar de Sorocaba (CHS) estão recebendo água contaminada com bactérias desde o final do ano passado. Como a contaminação não causava danos sen-

síveis aos doentes, as sessões de hemodiálise, indispensáveis para a saúde dessas pessoas, foram mantidas.

Um caso de contaminação mais grave, detectado na última quarta-feira, 29, levou a administração do hospital, mantido pelo Estado, a optar pela suspensão do atendimento. Um paciente apresentou tremores e febre, sintomas da ação da bactéria no organismo. Os doentes, que são atendidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS), serão transferidos para que a unidade seja reformada.

Bactérias no filtro

A hemodiálise é feita através de máquinas que fazem a função do rim em doentes renais crônicos, eliminando as impurezas do sangue. No processo de limpeza do sangue, é usada água purificada. De acordo com a supervisora da unidade, Cristiane Tomiyama, o foco de bactérias instalou-se em um dos quatro filtros usados no sistema de purificação. O sistema passou por um processo de desinfecção, mas o agente patogênico não foi eliminado. Os filtros serão substituídos.

A reforma de todo o conjunto vai custar R\$ 500 mil. Como os hospitais de Sorocaba não têm vagas, os pacientes serão transferidos para as unidades de nefrologia dos hospitais de Itu, Itapetininga e Itapeva.

(Fonte: Agência Estado, por José Maria Tomazela)

PARA ESCLARECER E DENUNCIAR

Para obter mais informações sobre riscos de infecção hospitalar ou para denunciar irregularidades, notifique, ou seja, entre em contato com a Comissão de Controle de Infecção do Hospital onde ocorreu o atendimento. A Comissão deve estar presente em todos os hospitais do país. Fale também com a Vigilância Sanitária do seu Município e Estado e, se possível, consulte o sítio da Anvisa (www.anvisa.gov.br). Em caso de denúncia ou reclamação, procure a Vigilância Sanitária de seu Município. Havendo risco de afetar outros locais do país, entre em contato com a Ouvidoria da Anvisa pelos seguintes endereços:

Anvisa Unidade 1 / SEPN Q. 515, Bloco B, Ed. Ômega, 4º andar

Brasília, DF, CEP 70.770-502

Tels.: (61) 3448-1235 e (61) 3448-1464

Fax: (61) 3448-1144

Formulário para denúncia e solicitação (Anvis@tende): www.anvisa.gov.br/ouvidoria

e-mail: ouvidoria@anvisa.gov.br

UM BALANÇO POSITIVO

A participação social é fundamental para que a vigilância sanitária se torne cada vez mais eficaz no controle e na prevenção de riscos para a saúde da população. Felizmente, cada vez mais cidadãos têm procurado a Ouvidoria da Anvisa para pedir informações e encaminhar suas sugestões e críticas. Em 2005 foram recebidas mais de 12 mil mensagens, 40% a mais que no ano anterior. Os principais motivos dessas demandas foram:

1. pedidos de informação – 69,5%
2. denúncias – 12,5%
3. reclamações – 10%
4. solicitações – 6,6%
5. sugestões – 1,2%
6. elogios – 0,2%

Das denúncias, 44,7% eram de alta prioridade, ou seja, precisavam de providências urgentes; 88,8% eram

vigilância sanitária

feitas pelo cidadão comum, 9% por empresas e 1,4% pelo governo. A maior parte acusava empresas de causar problemas, devido a irregularidades na comercialização de produtos ou na prestação de serviços (76,7%). As denúncias apontavam risco sanitário individual e coletivo e insatisfação na qualidade de alimentos (19,4%), medicamentos (18,7%), serviços de saúde (13,4%) e outros.

Os usuários que procuraram a Ouvidoria reclamavam principalmente da fiscalização (42,4%), da qualidade de produtos (13,5%) e das condições sanitárias de locais (11,4%).

Fonte: <http://www.anvisa.gov.br/ouvidoria/novidades>

ANOTE

Você também pode consultar o Ministério da Saúde pelos seguintes telefones de discagem gratuita:

- Disque Saúde: 0800-611997
- Disque Medicamentos: 0800-6440803
- Disque denúncias de abuso e exploração sexual contra crianças e adolescentes: 0800-990500
- SAC-SUS: 0800-6449000
- Disque Saúde da Mulher: 0800-644 0803
- Disque Pare de Fumar: 0800-7037033

O contato também pode ser feito pelo e-mail ouvidoria@saude.gov.br ou pela página www.saude.gov.br/ouvidoria

O MINISTÉRIO PÚBLICO E A JUSTIÇA

Como bem disse o sr. André a Camila, saúde é um direito protegido pela Constituição Federal. Isso significa que, se alguém for desrespeitado, pode e deve reclamar. Em primeiro lugar, a reclamação deve ser feita à direção do próprio estabelecimento onde o direito do cidadão foi violado e à Secretaria Municipal de Saúde. Se o caso não for solucionado ou se a demora implicar prejuízo para a saúde do cidadão, ele poderá recorrer ao Ministério Público, um órgão que tem a missão de fiscalizar o cumprimento das leis e garantir os direitos dos cidadãos.

Quando há ofensa à sociedade, como maus-tratos e risco à saúde, o Ministério Público investiga, busca provas, ouve testemunhas e até entra com ação na Justiça. Há

vários casos em que o Ministério Público pode mover uma ação judicial em favor do cidadão. Por exemplo, para garantir uma vaga em hospital público, para agilizar o atendimento quando o paciente corre risco de vida, para obrigar o Estado a fornecer medicamentos, em casos de falsificação de medicamentos, que é um crime hediondo etc.

Um caso exemplar foi a decisão judicial tomada em Brasília, pela 6ª Turma Cível da Vara da Fazenda Pública, em agosto de 2005, determinando que o governo do Distrito Federal fornecesse aparelhos de órteses e próteses às pessoas com deficiências. Embora o governo tivesse alegado falta de recursos para atender à solicitação do Ministério Público, o juiz decidiu em favor dos cidadãos, declarando que, por se tratar de um direito social, a saúde deve ser encarada pelo Estado como prioridade orçamentária.

TRADUZINDO TERMOS MÉDICOS

Enquanto conversava com o sr. André, Camila foi pensando também no que já lera na Internet, quando buscava informações sobre a colocação de piercing e a aplicação de tatuagem. Tinha encontrado palavras meio complicadas no meio dos textos e lembrou-se da vez em que o avô foi parar no hospital. O médico disse à mãe dela que o avô fora vítima de um AVE. Ela ficou indignada porque não entendeu que se tratava de um acidente vascular encefálico. A confusão só foi corrigida quando alguém explicou que AVE era o que popularmente se conhece como derrame.

“Os médicos falam de um jeito difícil, nem sempre dá pra entender”, comentou Camila.

O farmacêutico riu, mas pensou o

quanto ela estava certa, e logo acrescentou: “Pensando nessas situações, o Hospital das Clínicas de São Paulo elaborou um **dicionário médico para leigos**, que explica em palavras simples a linguagem técnica usada pelos médicos”.

Para consultar o “Dicionário Médico para o Público” basta acessar a página do Hospital das Clínicas de São Paulo na Internet. O endereço é <http://www.hcnet.usp.br/dicionario/index.htm>

A PRESERVAÇÃO E A RECUPERAÇÃO DA SAÚDE

A preservação e recuperação da saúde é a soma de várias medidas o Poder Público – União, Estados e Municípios –, da iniciativa privada – hospitais particulares, operadoras de planos de saúde – e também da iniciativa da própria sociedade.

Atualmente existem muitas organizações não-governamentais (ONGs), criadas e mantidas pela sociedade civil, dedicadas a trabalhos que resgatam a cidadania. Um bom exemplo é o Idec – Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor, que tem como objetivo garantir que os direitos dos consumidores-cidadãos sejam respeitados. Para isso, o instituto desenvolve uma série de atividades: participa da elaboração de normas para melhorar a segurança e a qualidade de produtos e serviços relacionados à saúde; contribui para a construção de políticas públicas; defende os usuários de planos de saúde; atua para a melhoria dos serviços oferecidos pelo SUS; divulga informações e orienta o cidadão sobre seus direitos; e, em alguns casos, entra com ações judiciais coletivas em nome de seus associados.

Outro exemplo são os Doutores da Alegria, uma ONG que atua para melhorar a realidade hospitalar. Os Doutores da Alegria trabalham para que o atendimento nos hospitais seja voltado ao cidadão, e não apenas à sua doença. Isso é muito importante, porque as pessoas que são internadas geralmente ficam muito estressadas e isso acaba dificultando sua recuperação. Um atendimento mais humano, que promova o seu bem-estar emocional, contribui para que elas se recuperem mais rapidamente, tenham alta e possam voltar para suas casas.

OS CUIDADOS DE SEMPRE

Seguindo o conselho do sr. André, Camila pesquisou e juntou muita informação sobre os serviços de saúde. Continuava interessada no seu presente: um piercing no umbigo e uma tatuagem nas costas. Mas agora pensou que seria melhor, antes de qualquer coisa, fazer uma consulta médica. Queria ter certeza de que estava tudo bem com a sua saúde, para evitar problemas. E também aproveitaria para tirar mais algumas dúvidas com o médico.

O sr. André achou que foi uma ótima decisão. Consultar um médico é uma das regras básicas para manter a saúde. Não é preciso estar doente, pelo contrário, essa é a melhor maneira de prevenir doenças.

A saúde começa pela boca, com o que a pessoa se alimenta e com a higiene. Escovar os dentes é muito importante, mas só isso não basta. É preciso consultar regularmente um dentista para avaliar a saúde dos dentes e da gengiva. Numa consulta, um dentista pode até mesmo identificar um problema de saúde mais sério, como o diabetes.

Uma avaliação clínica para verificar o peso e a altura, e então comparar esses dados com a idade e os hábitos alimentares, é essencial para o desenvolvimento saudável. Um clínico geral irá examinar a saúde como um todo e poderá encaminhar o caso para médicos especialistas, conforme indicar o diagnóstico.

Um exame periódico com o oftalmologista é recomendado para proteger a visão. Adolescentes e mulheres devem consultar um ginecologista; e todos os adolescentes e homens, um urologista. Assim, pode-se também esclarecer as dúvidas sobre a sexualidade! A orientação médica é a melhor maneira de proteger a saúde. Só a informação e os cuidados corretos podem assegurar a saúde sexual.

A saúde psíquica também merece atenção: o estresse, muito comum atualmente inclusive entre crianças e adolescentes, é apontado como uma das maiores causas de afastamento das pessoas de sua família, do seu trabalho ou dos estudos. Em algumas regiões do país é possível encontrar profissionais especializados em doenças e agravos não transmissíveis. Essa equipe promove grupos de discussão, elabora material educativo, eventos e outras atividades que visam preservar a saúde física e psíquica.

Em certos casos, o médico ou o dentista poderá solicitar exames para ajudar a definir o diagnóstico. Os mais comuns são os exames de sangue, de urina, de fezes e as radiografias. Mas há outros bem mais complexos, que mostram o estado dos órgãos dentro do corpo. Em geral esses exames são feitos em laboratórios ou clínicas especializadas, que também são estabelecimentos de saúde e devem obedecer a certos padrões definidos pela vigilância sanitária.

SE ESTÁ SUJO, CAIA FORA

Seja um atendimento médico do SUS, seja de um plano de saúde ou de um profissional autônomo, as condições de higiene do local e dos profissionais de saúde devem ser as mesmas. Você já reparou que sempre tem uma pia no consultório de um médico ou de um dentista? Essa é uma das exigências da vigilância sanitária, porque o profissional deve lavar as mãos antes de examinar cada paciente, para evitar a contaminação e a transmissão de doenças. Sujeira em estabelecimento de saúde é mau sinal. Não entre nessa.

CONTROLE DE SERVIÇOS DE DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

A ciência médica evoluiu muito nos últimos anos. E boa parte desse avanço se deve ao aperfeiçoamento da tecnologia voltada para o diagnóstico. Atualmente, existem exames sofisticados, como o ultra-som, a tomografia e a ressonância magnética, conhecidos como exames de imagem. Esses e vários outros exames são realizados em serviços especializados, também conhecidos como **serviços de apoio ao diagnóstico e tratamento**, e para

que seus resultados sejam confiáveis, são necessários equipamentos e instalações adequadas e uma equipe de profissionais habilitados.

Além de exames, nesses locais também podem ser realizados procedimentos que ajudam a restabelecer a saúde ou a conter o avanço de uma doença. Um exemplo é a aplicação de radiação em pacientes que retiraram um tumor em uma cirurgia.

Nesses estabelecimentos, a vigilância sanitária atua de forma a garantir que os procedimentos sejam feitos em boas condições de higiene, com equipamentos em bom funcionamento, por profissionais treinados e em ambiente sempre adequado à boa qualidade do serviço. Isso é fundamental para que esses serviços sejam seguros e eficazes.

Além de fiscalizar os serviços, a vigilância sanitária está constantemente elaborando normas e estabelecendo procedimentos para aperfeiçoá-los. Um exemplo é a norma publicada em fevereiro de 2006 que estabelece padrões para os serviços de radioterapia. Segundo essa norma, a equipe de trabalho deve ser composta por um supervisor de proteção radiológica, médicos radioterapeutas, especialistas em física médica e técnicos em radioterapia, de acordo com o número de pacientes novos tratados por ano. Os instrumentos e acessórios exigidos variam segundo o tipo de tratamento realizado nos serviços e os equipamentos utilizados para terapia devem ser submetidos a um programa de manutenção preventiva. Além disso, os equipamentos que forem considerados obsoletos pela comunidade científica devem ser desativados.

O regulamento especifica ainda as atribuições da equipe técnica, e os profissionais devem assinar um termo de responsabilidade junto à vigilância sanitária local.

DE TATUAGEM A SALÃO DE BELEZA

Depois de muita conversa com o sr. André e de ler várias e várias notícias, Camila ficou pensativa. Achou que talvez fosse melhor trocar de presente e falou: “Sr. André, pensando bem, acho que vou tingir o cabelo, quem sabe fazer uma escova progressiva. Assim minha saúde corre menos risco”.

Um tanto surpreso, o sr. André disse a Camila que todo aquele papo era apenas para orientá-la sobre o contexto do serviço de saúde. E esclareceu que todo serviço que de alguma maneira possa afetar a saúde é de interesse da vigilância sanitária. Os salões de beleza e as clínicas de estética também fazem parte desse universo. E esse é o assunto de uma nova conversa.

CLÍNICAS DE ESTÉTICA

Nos últimos anos cresceu o número de clínicas de estética, que realizam procedimentos para emagrecimento, tratamento de estrias e celulite, redução de gordura localizada, preenchimento de rugas etc., nem todos de eficácia e segurança comprovadas. O uso de substâncias experimentais ou de medicamentos que representam risco ou podem causar uma reação adversa preocupa a classe médica, especialmente as associações representativas e os conselhos de classe, que defendem a ética profissional. O uso indiscriminado do “botox” e outras técnicas para eliminar rugas de expressão é um exemplo. Antes de qualquer procedimento estético, verifique se o estabelecimento tem um profissional de saúde como responsável técnico, em geral um médico, e se as substâncias utilizadas nos procedimentos têm registro na Anvisa. Veja o que diz a notícia ao lado.

17/5/2006

ALERTA PÚBLICO SOBRE PROCEDIMENTO DE PREENCHIMENTOS ESTÉTICOS

Reunidas em 17 de maio, as Câmaras Técnicas de Cirurgia Plástica e de Produtos e Procedimentos Estéticos, compostas pelo Conselho Federal de Medicina, Sociedade Brasileira de Dermatologia e Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, debateram a divulgação do procedimento conhecido como bioplastia.

De acordo com o coordenador das Câmaras Técnicas e vice-presidente do CFM, Antônio Gonçalves Pinheiro, há uma preocupação com a mídia, que vem divulgando a técnica conhecida como bioplastia e o uso de implantes injetáveis de maneira exagerada.

As Câmaras Técnicas resolveram, então, divulgar um comunicado aos médicos da categoria sobre o preenchimento estético. Em linhas gerais, o documento determina que:

1. O produto usado, o PMMA (polimetilmetacrilato), em diversas apresentações comerciais, encontra-se, em algumas formas, registrado na Anvisa para uso específico e determinado;
2. Não há estudos sobre o comportamento a longo prazo desse produto usado no corpo humano para preenchimentos, principalmente em grandes volumes e intramuscular;
3. Recomenda-se aos médicos cautela nessa prática, no sentido de proteção maior aos pacientes, os quais podem ser influenciados pela divulgação fantasiosa e exagerada;
4. É preocupante a constatação de que não-médicos aventuram-se de maneira irresponsável em procedimentos invasivos de preenchimentos, expondo pacientes a riscos inaceitáveis;
5. Esta recomendação é necessária até que estudos embasados técnica e eticamente possam comprovar a eficácia e a não-maleficência deste procedimento.

Fonte: Portal Médico

NO SALÃO DE BELEZA

Os procedimentos realizados em salões de beleza podem parecer simples e corriqueiros, mas envolvem muitos riscos. Um deles é a aplicação de produtos químicos, como os usados para tingir, descolorir ou alisar os cabelos. Se o profissional não tiver o conhecimento adequado, poderá causar uma lesão no consumidor.

Em muitos salões os profissionais aplicam as misturas sem fazer a **prova de toque** recomendada pelos fabricantes do produto. Antes de usar qualquer tintura é necessário fazer um teste: aplicar um pouco do produto atrás da orelha e aguardar 24 horas para verificar se ali ocorre alguma **reação alérgica**. Se o local ficar avermelhado, é uma indicação de que o produto não pode ser utilizado naquela pessoa.

Outro procedimento que preocupa é a depilação. A eliminação de pêlos de várias regiões do corpo muito sensíveis pode ser feita com mel, cera fria, cera quente, com equipamento elétrico, manual e até a laser. Em qualquer modalidade existe o risco sanitário!

Receita caseira de depilação que passou por várias pessoas não significa segurança, da mesma maneira, o estabelecimento que usa um equipamento sofisticado para aplicação do laser também deve dispor de um profissional especializado que, antes da aplicação, como medida inicial, deve levantar informações sobre a saúde da pessoa para identificar uma possível tendência a reações alérgicas ou outra situação de risco.

Com a moda dos cabelos lisos, surgiram vários novos métodos de alisamento, como a escova definitiva, a escova francesa, a escova japonesa e a escova progressiva.



Antes de optar por qualquer um deles, é importante verificar se os produtos utilizados no salão têm **registro na Anvisa**. Quando o produto não é registrado, sua composição não foi avaliada, e pode conter substâncias proibidas ou de uso restrito, em condições e concentrações inadequadas ou não permitidas, o que representa um sério risco.

Esse é o caso de algumas misturas para alisamento, geralmente preparadas no próprio salão, que contêm formol acima da quantidade permitida. O formol é uma solução de formaldeído, matéria-prima com uso permitido em cosméticos nas funções de conservante (limite máximo de uso permitido 0,2%) e como agente endurecedor de unhas (limite máximo de uso permitido 5%). O uso do formol com função diferente das citadas e em limites acima do permitido pode causar sérios danos à saúde das consumidoras e dos profissionais que aplicam o produto, por isso não pode ser usado em produtos cosméticos.

Riscos do formol

- Em contato com a pele – tem efeito tóxico, podendo causar irritação com vermelhidão, dor e queimaduras.
- Em contato com os olhos – causa irritação, vermelhidão, dor, lacrimação e visão embaçada. Altas concentrações causam danos irreversíveis.
- Quando inalado – pode causar câncer no aparelho respiratório, dor de garganta, irritação do nariz, tosse, diminuição da frequência respiratória, irritação e sensibilização do trato respiratório. Pode ainda causar graves ferimentos nas vias respiratórias, levando ao edema pulmonar e à pneumonia. Em altas concentrações, chega a ser fatal.
- Exposição frequente ou prolongada –

pode causar reações alérgicas, levando às dermatites, debilitação da visão e aumento do fígado.

No caso da escova progressiva, dependendo da concentração do formol, pode ainda causar queda dos cabelos.

De olho na higiene

A higiene no salão de beleza é outro item que deve ser observado. No mesmo ambiente, passam várias pessoas e a manipulação de produtos é grande. Os equipamentos são compartilhados (lavatórios, escovas de cabelo e pentes, aventais, chinelos, alicates de unha e cutícula, lixas, maca, cadeiras etc.), o que aumenta o risco.

Nesses estabelecimentos, é necessário verificar a limpeza do local, se há ventilação e iluminação adequada, se o piso é lavável (piso frio), se há pia para lavar as mãos (higienização do profissional), se os materiais usados são descartáveis ou se são submetidos a limpeza ou esterilização antes de serem usados. Toalhas, capas, lençóis ou aventais de uso pessoal devem ser trocados a cada atendimento.

DIREITOS DO CONSUMIDOR

Quando um procedimento estético causa uma lesão ou compromete a aparência ou a saúde do consumidor, ele poderá entrar na Justiça para exigir uma indenização por danos materiais e/ou morais do profissional responsável ou do estabelecimento de estética.

Foi o que aconteceu com uma consumidora de Brasília, que sofreu uma severa queda de cabelo após ter feito uma escova francesa. O juiz da 4ª Vara Cível de Brasília, Robson Barbosa de Azevedo, condenou o

salão de beleza Mary's Studio, estabelecimento tradicional em Brasília, a indenizar a cliente em R\$ 7 mil, conforme notícia do Tribunal de Justiça do Distrito Federal, de 9 de maio de 2006. Como a consumidora já havia recebido R\$ 1 mil, em devolução ao valor que pagou pelo serviço, o juiz decidiu que ela não teria direito a danos materiais, mas tão-somente a danos morais, por causa do abalo emocional sofrido em decorrência da perda do cabelo.

FORMIGAS, BARATAS E OUTROS BICHOS

Piercing, tatuagem, tintura no cabelo, escova progressiva... Camila continuava indecisa. Mas, como ainda faltavam 20 dias para o seu aniversário, ela tinha tempo para pensar.

“Sabe de uma coisa, sr. André?”, disse Camila. “Acho que vou começar a planejar meu aniversário de 15 anos pela festa mesmo! O sr. é meu primeiro convidado! Vou fazer no quintal da minha casa, só que preciso acabar com umas formigas do jardim, já pensou se elas atacam a mesa de doces?”

“Bom, já que eu tenho essa honra”, disse o sr. André, “posso te dar mais um esclarecimento...”

A VIGILÂNCIA SOBRE AS DESINSETIZADORAS

As cidades no Brasil cresceram rapidamente e muitas vezes sem planejamento, por isso as condições sanitárias, como rede de água e esgoto e coleta de lixo, nem sempre apresentam uma estrutura adequada.

Uma das consequências é o ambiente propício às chamadas pragas urbanas – insetos e roedores –, que encontram nos lixos ou em locais abandonados um campo fértil à proliferação.

As Secretarias de Saúde municipais devem desenvolver várias ações de controle de pragas urbanas em conjunto com a União e os Estados para evitar que elas se proliferem a ponto de se tornar um foco incontrolável de transmissão de doenças.

Em geral, o controle de pragas nas residências,

escritórios, indústrias e estabelecimentos comerciais é feito por empresas prestadoras de serviços de desratização e desinsetização. Atualmente existem várias dessas empresas no mercado, mas, para contratar esse tipo de serviço, é preciso tomar alguns cuidados.

Antes de mais nada é preciso verificar se a empresa está registrada na Vigilância Sanitária do Município, isto é, se ela tem uma **autorização de funcionamento** do ponto de vista sanitário.

Em geral essas empresas cobram de acordo com a área, por metro quadrado, e o tipo de praga a ser combatido. São poucas as que se preocupam em levantar um histórico de saúde da família e avaliar o ambiente da casa. Por isso, não é raro que pessoas com bronquite ou asma venham a se intoxicar ou desencadear os sintomas da doença após a aplicação de "venenos" pelas desinsetizadoras. Animais domésticos também podem sofrer a consequência do uso indiscriminado ou de doses inadequadas desses produtos químicos.

Para proteção da saúde das pessoas e dos animais de estimação, é importante pedir à empresa que apresente uma relação discriminando a quantidade e o produto químico que será usado na desinsetização. Depois, entre em contato com a Vigilância Sanitária do Município e denuncie se for identificada qualquer substância proibida.

É necessário observar ainda os prazos para aplicação dos produtos químicos: quanto tempo o ambiente deve permanecer fechado, quando será permitido o retorno da circulação de pessoas, como deve ser feita a ventilação e qual a duração do efeito de esterilização.

O período indicado para cada etapa deve ser informado pela desinsetizadora e respeitado. Algumas pessoas não esperam o tempo indicado para nova aplicação, o que significa colocar em risco toda a família.

Para mais informações sobre riscos de intoxicação, entre em contato com o **Centro de Toxicologia** de sua região. Uma relação completa dos Centros de Toxicologia do Brasil pode ser acessada pela Internet, em <http://www.sbtox.org.br/centros.asp>

VERDADES E MENTIRAS

Depois das explicações do sr. André, Camila quis

saber como encontrar uma empresa confiável para acabar com as formigas do seu quintal. Viu que em cima do balcão havia um jornal e perguntou ao farmacêutico: “Os jornais sempre trazem muitos anúncios, mas será que dá pra confiar em tudo que está escrito nas propagandas?”

O sr. André parou, sorriu e disse: “Infelizmente, Camila, algumas empresas não cumprem o que prometem. Mas nesse caso, você deve exigir os seus direitos”.

PUBLICIDADE ENGANOSA OU ABUSIVA

Nem sempre a publicidade informa adequadamente. Pior ainda, algumas vezes elas podem exagerar nas qualidades ou no desempenho de um produto ou serviço, prometendo coisas que não podem ser cumpridas, ou então mascarar ou omitir riscos para a saúde dos consumidores. Esse tipo de publicidade é considerada **enganosa**, porque leva o cidadão a consumir de maneira equivocada.

Existem ainda peças publicitárias que podem induzir o consumidor a fazer coisas que colocam em risco a sua saúde ou a sua segurança. São aquelas que estimulam a automedicação, recomendam um tratamento sem avaliar as condições de saúde da pessoa ou ainda as que se aproveitam da falta de discernimento da criança. Uma publicidade desse tipo é chamada **abusiva**.

Tanto a publicidade enganosa quanto a abusiva são proibidas pelo Código de Defesa do Consumidor. Assim, qualquer peça publicitária em televisão, jornal, rádio, faixas ou *out-door* sobre serviços de saúde com essas características está sujeita à denúncia aos órgãos de defesa do consumidor e à vigilância sanitária.

É importante saber também que toda publicidade, inclusive folhetos e encartes, faz parte do contrato de prestação de

serviços. Isso quer dizer que o fornecedor tem a obrigação de cumprir tudo o que foi prometido. Por isso, esses materiais impressos são documentos e devem ser guardados para servir de prova e responsabilizar o prestador de serviços pela publicidade enganosa.

viços de interesse à saúde que são clandestinos ou aqueles que não cumprem as exigências legais faz parte do exercício de cidadania.

A denúncia deve ser levada também ao promotor público que atua no Município. Como fiscal da lei, o representante do Ministério Público irá analisar o fato e poderá até solicitar que seja aberta uma ação penal. Causar lesões corporais pela má prestação do serviço de saúde pode caracterizar um crime.

NO FIM DA HISTÓRIA...

A conversa com o sr. André tinha sido muito proveitosa. Mas Camila ainda estava em dúvida se colocava mesmo o piercing, se fazia a tatuagem ou se tingia o cabelo.

“Sabe, sr. André, seja qual for a minha escolha, o que importa mesmo é que eu aprendi como cuidar da minha saúde. E se alguma coisa der errado, eu vou denunciar para que outras pessoas não sofram com maus prestadores de serviços.”

“Fico feliz que você tenha compreendido a importância da vigilância sanitária em cada serviço de saúde. Mas por hoje chega de papo. Está na hora de fechar a farmácia!”

“Boa-noite, sr. André. Eu espero o senhor na minha festa, viu? E não esqueça o meu presente!”



COMO EXIGIR OS SEUS DIREITOS

Sempre que uma pessoa sofrer uma lesão pela má prestação de um serviço de saúde poderá ajuizar uma ação contra o estabelecimento ou contra o profissional para obter uma **indenização** pelos danos que sofreu.

Se a ação envolver valor igual ou inferior a 40 salários mínimos, pode-se recorrer ao Juizado Especial Cível. Para causas que envolvem até 20 salários mínimos, não é necessário contratar um advogado. Quando o valor da causa ultrapassar 40 salários mínimos, é necessário ingressar na Justiça Comum, o que só pode ser feito por intermédio de um advogado.

É importante também encaminhar a denúncia às autoridades sanitárias do Município, para que outras pessoas não venham a sofrer os mesmos danos. Colaborar com a vigilância sanitária identificando os ser-

Este guia didático está estruturado em duas propostas de trabalho sobre os temas alimentos, medicamentos, produtos e serviços de saúde:

1. pesquisa e intervenção, tendo como eixo a publicidade;
2. vivências por meio de jogos de papéis.

OBJETIVOS GERAIS

Ao final destas atividades as crianças deverão:

1. Apropriar-se de conhecimentos básicos sobre os temas fundamentais de responsabilidade do serviço de vigilância sanitária do país.
2. Perceber criticamente que a publicidade pode levar a consumir alimentos, medicamentos, produtos e serviços relacionados à saúde além das necessidades, de forma inadequada ou sem a segurança e a orientação médica necessárias.
3. Adotar um comportamento adequado e racional no que se refere ao consumo de alimentos, medicamentos, produtos e serviços relacionados à saúde, podendo mesmo influenciar seus colegas, familiares e a comunidade em geral a fazer o mesmo.
4. Diferenciar campanhas educativas de caráter público, promovidas por diferentes instituições, com a intenção de prestar um serviço público relevante nas áreas de alimentação e saúde, de campanhas publicitárias que visam apenas vender um produto ou serviço.



I. PESQUISA E INTERVENÇÃO

A proposta a seguir tem como foco a publicidade. O professor ou a professora poderá escolher só um dos temas ou uma combinação deles para trabalhar com seus alunos. A proposta consiste em utilizar a mesma estrutura de atividade pedagógica para os quatro temas, sejam eles trabalhados em conjunto ou separadamente.

Sensibilização

a) Alimentos

Para sensibilizar os estudantes a desenvolver uma atividade sobre alimentos, pode-se iniciar com uma conversa sobre o que eles comem na escola e em casa: o que vocês comem na hora do recreio ou intervalo? Para os que trazem alguma coisa de casa: quem escolhe ou prepara o que trazer para a escola? A mãe, a própria criança ou outra pessoa? Para o caso de escolas que oferecem merenda: o que a escola oferece é parecido com o que vocês comem em casa ou é muito diferente? O que vocês gostariam de comer e não tem no lanche de vocês? Como vocês conheceram o alimento mencionado: viram alguém comendo, conheceram por meio de propaganda na TV, viram no supermercado ou no armazém? O professor pode anotar na lousa os alimentos mais citados e, se for o caso, separar os que são objeto de propaganda nos veículos de comunicação dos demais.

Na opinião das crianças, alimentos devem ser anunciados na TV, jornais, rádios e outros meios de comunicação? Por quê?

b) Medicamentos

Para sensibilizá-los para a atividade sobre medicamentos, pode-se iniciar a conversa sobre a realidade de cada classe: alguém toma remédio todos os dias? Alguém está tomando remédio por necessidade de momento? E em casa, tem alguém precisando tomar algum medicamento? Se a resposta

for positiva em algum caso, o remédio foi passado por um médico ou é orientação de alguém da família? Outra pergunta: alguém já precisou de remédio e a escola forneceu? Que tipo de remédio? Se o aluno precisou e a escola não forneceu, qual foi a justificativa?

Na opinião das crianças, medicamentos devem ser anunciados na TV, jornais, rádios e outros meios de comunicação? Por quê?

c) Produtos relativos à saúde

Como sensibilização para uma atividade sobre produtos, algumas questões podem ajudar a iniciar uma conversa: que produtos de higiene pessoal são usados normalmente por mulheres e homens? E produtos de beleza? Você se lembra de algum problema de saúde ocorrido com alguém de sua família ou amigos por uso inadequado de produtos de limpeza? Lembra de alguma notícia de jornal, TV ou rádio sobre esse assunto? Por que a limpeza da casa e de todos os espaços onde vivemos é necessária à nossa saúde?

Faça junto com as crianças uma lista dos produtos de limpeza, higiene ou de beleza que eles têm em casa. Onde são guardados esses produtos, normalmente?

Na opinião das crianças, produtos relativos à saúde devem ser anunciados na TV, jornais, rádios e outros meios de comunicação? Por quê?

d) Serviços de saúde

Para sensibilizar os alunos para o tema serviços de saúde, o professor ou professora poderá levantar algumas questões sobre o que eles pensam a respeito de estética, beleza, vaidade, auto-estima. Por que as pessoas necessitam se sentir mais bonitas? Na classe, há alunos e alunas que usam piercing ou tatuagem?

Quem conhece pessoas que fizeram tatuagem, colocaram piercing, fizeram algumas mudanças em seu corpo desejando ficar mais

PUBLICIDADE NA TV

Emissora observada

Data e horário do início da observação

Período da observação

Nome do alimento, medicamento, produto ou serviço e da empresa anunciante

Conteúdo da mensagem

Texto da mensagem

Descrição das imagens

Sensação que transmite ao espectador

bonitas? Alguém sabe de pessoas que sofreram alguma infecção ou outro tipo de problema por causa desses adornos? E quem se arrependeu?

O que as pessoas fazem para se tornar mais bonitas? Algumas pessoas fazem mudanças em seu corpo apenas para seguir a moda? O que acham das cirurgias plásticas, da lipoaspiração, dos brozeamentos artificiais? São necessários?

Como saber se um estabelecimento de serviço de saúde, como clínicas médicas, odontológicas e estéticas, hospitais e laboratórios, prestam um bom atendimento à saúde das pessoas?

Na opinião das crianças, serviços de saúde devem ser anunciados na TV, jornais, rádios e outros meios de comunicação? Por quê?



Pesquisa preliminar: publicidade em TV

Depois da fase de aquecimento para o trabalho com os quatro temas, sugerimos uma observação sobre a propaganda na TV, igual para toda a classe. E, de modo geral, a pergunta a ser respondida é: como as emissoras de televisão fazem a publicidade dos alimentos, medicamentos, produtos e serviços relativos à saúde?

Para isso, o professor pode organizar a classe em grupos de observação. Para o estudo da publicidade em cada tema, grupos distintos observarão cada uma das emissoras que têm rede nacional: Record, SBT, Globo, Bandeirantes e Educativa, como a Cultura, a TVE, a Nacional e outras, dependendo da região do país.

Combine com os grupos a observação sistemática de cada uma das emissoras, seguindo o mesmo roteiro, como o sugerido na página anterior. Ele pode ser modificado ou complementado segundo o olhar do professor, mas é importante que a observação feita pelos estudantes obedeça aos mesmos critérios e seja feita com o mesmo rigor. A família pode ser convidada a ajudar.

Alguns passos a serem seguidos na data combinada para o retorno das observações:

1. Reunir os alunos conforme a emissora que acompanharam para: conferir as observações, fazer correções se for o caso, tornar mais preciso e completo o conteúdo das mensagens e fazer uma lista das diferentes sensações registradas. Cada grupo escolhe um integrante para fazer o relato.
2. Os grupos apresentam o resultado do seu trabalho para a classe.
3. O professor pode conduzir a análise dos resultados propondo algumas questões: na opinião dos alunos, em alguma das propagandas houve algum aspecto no conteúdo da mensagem que mereça crítica: é inadequada, abusiva, induz ao consumo sem necessidade etc.? Alguma delas não deveria ser veiculada? Há no país regras para a publicidade nas áreas observadas? Qual é o organismo do governo responsável por fiscalizar as ações e a publicidade nessas áreas? Que agente promoveu a propaganda? Algum orga-

nismo de governo, empresa ou instituição não-governamental? A propaganda é de interesse público ou visa apenas à venda de um produto?

Leituras e informações básicas para as atividades

Para buscar informações e aprofundar o conhecimento sobre os quatro temas, a principal fonte que sugerimos é esta publicação, que contém respostas à maior parte das perguntas que orientarão as pesquisas. Além disso, os alunos poderão pesquisar as fontes citadas no texto. As duas principais fontes são novamente comentadas a seguir, mas não deixe de observar, em cada capítulo, os endereços eletrônicos mencionados:

Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa, <http://www.anvisa.gov.br>

Neste endereço os alunos vão encontrar informações sobre medicamentos genéricos, sobre a existência de medicamentos falsificados, a classificação por meio da embalagem, a necessidade do lacre em certos medicamentos e informações sobre a regulamentação da propaganda nessa área. Há também dicas sobre como e a quem reclamar em caso de irregularidades com medicamentos e também os endereços dos Centros Estaduais de Vigilância Sanitária, que podem ser acionados em caso de necessidade.

Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor – Idec, <http://www.idec.org.br>

Aqui o estudante encontra, dentre outras informações, o texto do Código de Defesa do Consumidor e tem acesso à revista *Consumidor On-line*, de periodicidade

mensal, que traz matérias sobre assuntos diversos, inclusive sobre medicamentos.



Roteiros de pesquisa

Os estudantes poderão também obter informações e dados sobre os temas por meio de pesquisas de campo e entrevistas com os familiares, vizinhos, médicos e agentes de saúde do serviço público da região, médicos que residam ou tenham clínica no bairro, farmacêuticos, agentes sanitários, entre outros.

É interessante construir em conjunto com os alunos roteiros para a pesquisa e para as entrevistas, de forma a buscar informações e opiniões sobre os pontos mais relevantes. A seguir, sugerimos algumas questões que podem orientar as pesquisas sobre cada um dos temas.

a) Alimentos

Neste tema é interessante observar como os veículos de comunicação incentivam o consumo de alimentos contra os preceitos de segurança alimentar e nutricional. Algumas questões podem orientar

o trabalho dos alunos: o que são alimentos *diet* e *light*? O que é gordura trans? Por que ela faz mal para a saúde? Que alimentos anunciados na TV contêm gordura trans?

No Brasil, convivemos com dois problemas opostos relacionados à alimentação, um causado pela falta e outro pelo excesso de alimentos: subnutrição e obesidade. Uma pessoa obesa pode ao mesmo tempo ser subnutrida? Quais são os gastos de energia que você tem ao realizar suas atividades diárias? Que informações devem constar dos rótulos dos alimentos?

Como se faz para garantir a qualidade dos alimentos na sua produção? E na fase de armazenamento? Que cuidados devem ser observados na compra dos alimentos? E na hora de guardá-los? E no momento do consumo? Que cuidados devem ser observados quando se come fora de casa, em restaurantes, bares e barraquinhas?

Quando e como devemos lavar as mãos? Você já viu algum programa na TV Educativa que ensine cuidados de higiene? Quais são as bactérias mais comuns na transmissão de doenças por alimentos e o que cada uma delas causa?

Você já ouviu em algum telejornal informações sobre a Organização Mundial da Saúde – OMS? Qual é sua função? Quais são as 10 Regras de Ouro da OMS para o preparo de alimentos seguros?

Desde quando passou a se falar em Segurança Alimentar e Nutricional? Qual é o conceito adotado no Brasil sobre esse tema?

Em 1996, 180 países, incluindo o Brasil, assinaram a Declaração de Roma para a Segurança Alimentar



Mundial. Os alunos devem ser estimulados a ler esse documento. Quais são as metas mais importantes fixadas nessa Declaração?

Na II Conferência Infante-Juvenil para o Meio Ambiente, realizada em Brasília em 2006 por cerca de 700 estudantes, representando 12 mil escolas de todo o país, foi elaborada a “Carta das Responsabilidades – Vamos Cuidar do Brasil”. Nela foram definidas nove responsabilidades e ações. Duas delas referem-se à produção, consumo e reeducação alimentar. Essa carta pode ser encontrada na internet, no endereço eletrônico www.conferenciainfantojuvenil.com.br. Peça para os alunos pesquisarem a carta ou forneça cópias para que eles a leiam. Promova com os alunos um debate sobre a carta dos jovens e estimule-os a participar desse programa de trabalho.

b) Medicamentos

Sugerimos que as atividades de pesquisa sobre medicamentos sejam organizadas em quatro subtemas: automedicação, medicamentos genéricos, comportamento dos cidadãos, cuidados ao comprar, tomar e descartar os medicamentos e farmacovigilância. A classe pode ser organizada em quatro grupos de forma a cobrir esses temas, na medida do possível respeitando a escolha dos alunos.

• Automedicação

É interessante enfatizar os perigos da automedicação, assunto diretamente relacionado à publicidade dirigida

da ao público em geral. Algumas questões para orientar o trabalho são as seguintes: quando voltada ao público em geral, é permitida a publicidade de qualquer tipo de medicamento? Que tipo de efeito prejudicial a publicidade de medicamentos pode produzir? Como a publicidade influencia as pessoas, tanto positiva como negativamente, na hora da compra de um medicamento? Há algum controle do governo sobre a publicidade de medicamentos? Quem o exerce? As farmácias e drogarias podem fazer propaganda de remédio? E outras que você queira acrescentar.

Esse grupo pode aproveitar os resultados da observação dos meios de comunicação, material coletado por toda a classe na etapa de pesquisa preliminar, no que se refere aos medicamentos. Podem repetir o procedimento, se for o caso, e incluir uma avaliação das propagandas quanto ao maior ou menor grau de influência na compra do medicamento e na automedicação.

• Medicamentos genéricos

O enfoque interessante neste tema é a qualidade e o menor preço dos medicamentos genéricos. Algumas perguntas a serem respondidas são: o que é um medicamento genérico e como é possível identificá-lo? Todos os medicamentos já têm uma versão genérica? Por que uns têm e outros não? Qual é a diferença entre medicamento genérico e medicamento de referência? Um pode substituir o outro? Quem garante a qualidade e a eficácia dos genéricos? Os médicos devem prescrevê-los? Como tem sido a aceitação dos genéricos no Brasil? E outras que você quiser acrescentar.



Na pesquisa de campo, o grupo pode visitar uma ou mais farmácias da região para ter uma idéia da embalagem do genérico, de seus preços e poder compará-los com os chamados medicamentos de referência e com os de marca equivalentes. Poderão solicitar ao farmacêutico os nomes e os preços de alguns medicamentos de referência e dos respectivos genéricos (cinco, por exemplo).



• *Cuidados ao comprar, tomar e descartar medicamentos*

Este tema está diretamente relacionado com a segurança e a automedicação. O enfoque sugerido é a importância da receita médica, tanto no momento da compra como ao se tomar um medicamento, os perigos do uso indevido dos medicamentos e os cuidados ao descartá-los.

As perguntas orientadoras da pesquisa são: é preciso receita médica para a compra de todos os medicamentos? Qual a importância da receita médica? Para que serve a bula de um medicamento? Como os medicamentos devem ser guardados? Por quanto tempo? Que cuidados devem ser tomados ao jogar fora um medicamento? A alimentação pode interferir no tratamento feito à base de um medicamento? E outras que você quiser acrescentar.

Para conhecer melhor a embalagem

dos medicamentos, os alunos podem pedir aos pais ou responsáveis uma ou duas embalagens de medicamentos. Eles devem ser orientados a utilizar o material com cuidado, pois terão que devolvê-los. Podem também, como no tema anterior, visitar farmácias próximas e conversar com o farmacêutico e atendentes sobre: por que há embalagens que apresentam uma tarja e outras não? O que isso quer dizer? Por que em alguns há a advertência “Esse medicamento deve ser vendido com retenção de receita” e em outros não? As embalagens sempre apresentam a data de validade do medicamento? O que significa o número de registro do medicamento na Anvisa/Ministério da Saúde? Em todos há indicação de um Serviço de Atendimento ao Consumidor?

A partir dessas observações, os alunos podem reproduzir, com cartolina ou papelão, três ou quatro das embalagens estudadas, uma de medicamento de venda livre, outra de genérico, outra com tarja vermelha e uma de tarja preta. A reprodução deve ter todas as informações e detalhes importantes das embalagens originais.

• *Farmacovigilância*

No desenvolvimento deste tema é interessante abordar os casos de intoxicação por medicamentos e os recalls. Algumas perguntas orientadoras dessa pesquisa: o que é recall de medicamento? Liste dois ou mais casos de medicamentos que tenham sido retirados do mercado pelo governo. O que deve fazer uma pessoa se o medicamento que está tomando é recolhido pelo governo? São comuns no Brasil casos de intoxicação por medicamentos? Que medidas devem ser tomadas quando alguém se intoxica por causa de um medicamento?

Os alunos podem ser orientados a buscar notícias e informações sobre dois casos famosos de recalls de medicamentos: o caso do anticoncepcional Microvlar, “a pílula de farinha” do laboratório Schering, que aconteceu no final de 1998; e o caso do antiinflamatório Vioxx, do laboratório Merck Sharp & Dohme, que se iniciou em setembro de 2004.

Eles podem consultar os jornais da época e, se conseguirem contato com um jornal da cidade, podem ir

à redação conversar com os jornalistas. Podem também colher depoimentos de pessoas que se lembram dos acontecimentos ou consultar a internet. Os alunos deste grupo deverão atentar para: o que determinou o recall? Quem determinou e quem recolheu o medicamento do mercado? Como ficaram as pessoas que tomavam os medicamentos na época? Que orientações foram divulgadas na imprensa?

c) Produtos relativos à saúde

Nesta atividade é interessante focar a segurança pessoal e ambiental no uso dos produtos de higiene, limpeza e estéticos. Algumas perguntas orientadoras da pesquisa vão a seguir: a preocupação exagerada com a beleza pode ser prejudicial à saúde? Como alguns desses produtos podem também ser nocivos ao meio ambiente?

Alguns produtos são apenas de limpeza e higiene, outros são desinfetantes, outros ainda são para melhorar nossa aparência. Peça que os alunos façam uma pesquisa em casa, com a ajuda de adultos, sobre os produtos de higiene, limpeza e estéticos que a família usa. Na opinião deles, quais são realmente necessários e quais são supérfluos?

Qual a área de maior risco para ocorrer acidentes em uma casa? Quais as medidas para se prevenir acidentes?

Você sabe o que são produtos saneantes? No seu bairro alguém vende saneantes clandestinos? Alguém compra esses produtos, por serem mais baratos?

Alguns desses produtos são perigosos se usados inadequadamente. Por que eles são perigosos? Qual o principal fator que leva esses produtos a serem mais ou menos perigosos? Como devem ser usados e como devem ser guardados?



d) Serviços de saúde

Aqui é interessante observar o poder dos veículos de comunicação de criar padrões estéticos que influenciam principalmente crianças e jovens. Algumas perguntas podem orientar o trabalho de pesquisa e reflexão: a publicidade, as novelas e a mídia em geral criam um padrão de beleza? Qual é esse padrão no mundo ocidental? E no mundo oriental?

O professor ou professora pode pedir que os alunos pesquisem em revistas e outras fontes fotos e outras referências de padrão de beleza humana. Por exemplo, de povos indígenas e outras culturas que não são valorizadas pela publicidade, pela TV e a mídia em geral. Peça que os alunos pesquisem sobre outras culturas que também utilizam pinturas e adornos corporais. Pode-se levantar uma lista de povos de outras culturas e seus respectivos adornos, vestimentas, usos e costumes para comparar com os dominantes na nossa sociedade.

Na nossa cultura, quais os serviços de saúde e beleza mais conhecidos? Os alunos poderão fazer uma lista dos serviços e classificar quais são necessários e quais são supérfluos.

Sugira que os alunos façam um levantamento no seu bairro sobre quantos e quais são os estabelecimentos que prestam esses serviços. A publicidade na TV e outras mídias alimentam o desejo de consumo desses serviços?

Conclusão

Após as atividades de pesquisa, os grupos vão compartilhar os resultados com toda a classe. Em seguida, é interessante realizar um debate sobre a possibilidade de mudança do comportamento individual, da classe, da escola, da família e até mesmo mudanças a serem sugeridas para a comunidade.

Algumas questões podem orientar essa discussão: o que cada um pode mudar nos próprios hábitos e nos hábitos da família para que o consumo de alimentos, medicamentos, produtos e serviços relativos à saúde seja adequado e racional? O que a escola pode fazer nesse sentido? E a comunidade?

Disseminação das informações

Após essa etapa, é interessante pensar como as informações obtidas, as conclusões e as sugestões podem ser disseminadas para toda a escola e também para a comunidade. Os principais resultados e conclusões dos trabalhos podem ser divulgados em forma de panfletos ou de um jornalzinho, podem virar cartazes, spots de rádio ou mesmo de TV.





II. JOGOS DE PAPÉIS

No jogo de papéis, a professora ou o professor se vale de uma história que é apresentada de forma a caracterizar muito bem um conflito e a esclarecer quem são os personagens envolvidos, suas posições, responsabilidades, intenções e interesses. A história é apresentada aos alunos até a configuração clara do conflito. Mesmo que ela tenha um desfecho, como o julgamento moral ou ético de um ou mais personagens, este não deve ser apresentado aos estudantes neste momento.

Feito isso, por sorteio, grupos de alunos são convidados a se colocar no papel de cada um dos personagens. Cada grupo assume o papel de um personagem. Forma-se também um grupo de jurados, que terá a importante função de julgar os responsáveis por alguma ilegalidade ou desvio ético cometido e de definir uma pena construtiva, se for o caso. O importante é que, no final, se tenha um encaminhamento educativo que leve a uma solução do conflito.

Estes jogos devem ter como apoio a leitura da publicação, de modo que os alunos tenham subsídios técnicos para construir seus argumentos e criar soluções para os conflitos apresentados.

É dado um tempo para que cada grupo aprofunde seus argumentos para defender sua posição e seus interesses na história. Ao mesmo tempo, os jurados estarão também reunidos para pesar todos os pontos favoráveis e desfavoráveis a cada personagem, preparando-se para uma solução.

Os grupos de personagens apresentam suas argumentações e, ao final, os jurados fazem uma pequena reunião pública para chegar a uma decisão. Os demais acompanham essa reunião como observadores.

Esquemáticamente, o roteiro encerra cinco passos:

Passo 1

Criar uma situação de conflito, tendo como base uma história apresentada em cada capítulo.

Passo 2

Após a leitura da história, a classe deverá ser organizada em cinco grupos, sendo que cada grupo vai assumir um papel. Uma proposta é criar os grupos de personagens, atribuindo aos alunos números de 1 a 5 e reunindo depois todos os números 1, todos os 2, e assim por diante. Desse modo, teríamos:

Grupo 1 – Personagem A

Grupo 2 – Personagem B

Grupo 3 – Personagem C

Grupo 4 – Personagem D

Grupo 5 – Personagem E

Passo 3

Durante 20 minutos, os grupos se reúnem para esclarecer a posição do seu personagem e aprofundar argumentos para defendê-lo.

Passo 4

Apresentação de cada grupo sobre os argumentos do seu personagem na defesa de sua posição no conflito e sobre a solução que considera justa.

Passo 5

Durante 10 minutos, os jurados se reúnem publicamente para julgar o caso e dar um parecer sobre como deve ser resolvida a questão. No final, a solução é apresentada.

Passo 6

Após a conclusão dos jurados, todos são convidados a comentar a decisão e avaliar a atividade.

A seguir, há uma sugestão de história

para cada um dos temas da publicação, com a definição dos personagens em cada caso.

a) Alimentos

Para este jogo de papéis, recorra à história da Torta da Festa Junina, contada no capítulo sobre Alimentos, com início na página 13. Organize os alunos em cinco grupos, de forma que cada grupo represente um personagem:

Grupo 1 – Naldo, dono do restaurante

Grupo 2 – Crianças e adultos doentes

Grupo 3 – Comunidade

Grupo 4 – Equipe da Vigilância Sanitária

Grupo 5 – Jurados

b) Medicamentos

Neste caso, a história em questão se inicia na página 35 do capítulo sobre Medicamentos. Os personagens e respectivos grupos serão:

Grupo 1 – Dona Ofélia

Grupo 2 – Farmacêutico

Grupo 3 – Dr. Cid

Grupo 4 – Laboratório responsável

Grupo 5 – Jurados

c) Produtos relativos à saúde

Neste caso, a história em questão se inicia na página 63 do capítulo Produtos. Os personagens e respectivos grupos serão:

Grupo 1 – Cilene, a mãe

Grupo 2 – Diego, o filho

Grupo 3 – Cabeleireiro

Grupo 4 – Luiz Mário, da Vigilância Sanitária

Grupo 5 – Jurados

d) Serviços de Saúde

E aqui a história se inicia na página 83, no capítulo de Serviços de Saúde. Os personagens e respectivos grupos serão:

Grupo 1 – Camila

Grupo 2 – O farmacêutico André

Grupo 3 – Tatuador

Grupo 4 – Agente da Vigilância Sanitária no ateliê de piercing

Grupo 5 – Jurados