



## Nesta edição:

“Ração Humana”: alerta da ANVISA

Como evitar acidentes com  
MEDICAMENTOS ISENTOS DE  
PRESCRIÇÃO



## “Ração Humana”: alerta da ANVISA

A ANVISA através de um **Informe Técnico** (20/05/2011) alerta os riscos da substituição de refeições pelo consumo de produtos chamados “ração humana”. Esses produtos não fornecem todos os nutrientes necessários para uma alimentação adequada, diversificada e saudável, podendo assim gerar danos à saúde.

As formulações destes produtos são, geralmente, compostas por mistura de diferentes cereais, farinhas, farelos, fibras e outros ingredientes, como: guaraná em pó, gelatina em pó, cacau em pó,

levedo de cerveja, extrato de soja, linhaça e gergelim.

A Agência destaca, ainda, que a expressão “ração humana” não pode ser utilizada como **denominação** de venda desses produtos, pois o uso desta expressão pode gerar dúvidas nos consumidores, uma vez que não indica a verdadeira natureza e característica desse alimento. Além disso, alegações de **propriedades medicamentosas**, terapêuticas e relativas a emagrecimento não podem constar do rótulo ou material publicitário do produto.

A empresa que desejar comercializar produtos com alegações de propriedades funcionais e ou de saúde deve solicitar registro desses produtos junto à ANVISA. Durante o processo de análise do pedido de registro, a segurança e eficácia do produto serão verificadas e o cumprimento da alegação prometida terá que ser comprovada. Apenas depois de conseguir o registro, o alimento poderá ser colocado à venda.

Fonte: Anvisa

## Como evitar acidentes com MEDICAMENTOS ISENTOS DE PRESCRIÇÃO

Para um medicamento agir para o seu bem, e não seu mal, você deve tomar a dose correta.

Muitos medicamentos isentos de prescrição (MIP) - como os analgésicos, antigripais, xaropes para tosse, digestivos - apresentam dosadores como os copos de medida, conta gotas, seringas, etc., os quais tem a finalidade de ajudar o consumidor na administração correta deste medicamento.

Para **evitar a superdosagem**, algumas dicas são propostas:

1) Siga as instruções de sua prescrição médica e observe as instruções da bula do medicamento.

2) Saiba o princípio ativo do (s) seu(s) medicamento(s) - caso você necessite de duas medicações diferentes e ambas contenham o mesmo princípio ativo, você estará

dobrando sua dose para aquele princípio ativo; portanto em caso de dúvida consulte um médico.

3) Administre o medicamento correto na quantidade correta - há apresentações comerciais de um mesmo medicamento, especiais para adultos, crianças e/ou idosos, sendo assim a dose e instruções podem variar.

4) Converse com seu médico sobre as possíveis interações entre seus medicamentos e vitaminas, alimentos e bebidas, pois o uso conjunto destes com medicamentos, pode não ser apropriado.

5) Use o recipiente dosador que acompanha seu medicamento, pois sem este, a dosagem pode ser administrada incorretamente. Nunca beba medicamentos líquidos direto do recipiente.

6) Saiba o seu peso e o peso de seu(s) filho(s) - a dosagem de alguns medicamentos é baseada no peso da pessoa.

7) Guarde seus medicamentos longe do alcance de crianças e de animais de estimação.

8) Cheque se o medicamento que você está utilizando está íntegro quanto sua cor, odor e formato; em caso negativo retorne à farmácia.

9) Tenha para fácil acesso uma lista de telefones de emergência, para que em casos de intoxicação você possa agir rápido.

Fonte: US FDA

