

Seminário MIPs

A importância do Autocuidado

“ FAZ BEM SE CUIDAR ”



autocuidado

É cuidar de si mesmo, buscando suprir as necessidades do corpo e da mente, adotando hábitos saudáveis. Entre eles:



Alimentação
balanceada



Prática regular
de atividades físicas



Horas de lazer
e vida social



AUTOUIDADO É O QUE AS PESSOAS
FAZEM PARA SI PRÓPRIAS PARA MANTER A
SAÚDE E PREVENIR DOENÇAS.



OS 7 PILARES DO AUTOCUIDADO



1

Conhecimento
e informação
em saúde



2

Bem-estar
mental e
autoconsciência



3

Atividade física



4

Alimentação
saudável



5

Consciência
de atitudes
de risco
(cigarro, álcool,
má alimentação)



6

Boa higiene



7

Uso racional
de produtos
e serviços
de saúde





7º PILAR: USO RACIONAL DE PRODUTOS E SERVIÇOS DE SAÚDE

Envolve o uso de **medicamentos isentos de prescrição (MIPs)**, permitindo aos indivíduos fazerem seu uso com **segurança, qualidade e eficácia comprovadas**, no tratamento de sintomas e males menores já diagnosticados ou conhecidos como:

- Dores de cabeça
- Resfriados
- Má-Digestão
- Essencialmente preventivo – como vitaminas e antioxidantes



O uso de MIPs, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é aceito e incentivado como parte importante dos cuidados com a saúde.





Os MIPs empoderam o
consumidor no cuidado
com a própria saúde.



Sociedade e Saúde Pública

A sociedade se beneficia de uma população que está mais bem informada sobre os cuidados com a saúde. Com as ferramentas disponíveis para a prática do autocuidado, recursos de saúde podem ser direcionados às condições que realmente requerem tratamento e supervisão médica.





O uso de MIPs deve ser feito somente quanto o indivíduo apresentar algum **sintoma menor**, devendo seguir as **orientações da bula e rotulagem** e ter em mente que **se os sintomas persistirem**, a **suspensão do medicamento** deve ser imediata e um médico deve ser procurado.



○ Problema

O TERMO **AUTOMEDICAÇÃO** NO
BRASIL É CONFUNDIDO COM
AUTOPRESCRIÇÃO, PRÁTICA
INCORRETA DE **COMPRAR E UTILIZAR**
REMÉDIOS TARJADOS SEM A
RECEITA/PRESCRIÇÃO DE UM
MÉDICO.



**A DISPONIBILIDADE DE MIPS
APROPRIADOS PODE REDUZIR A
AUTOPRESCRIÇÃO.**



Nossos Objetivos



- 1** Fomentar o Autocuidado para prevenção de doenças e promoção da saúde.
- 2** Aumentar o nível de consciência sobre Autocuidado.
- 3** Reforçar a utilização de MIPs como um dos pilares do Autocuidado, alertando o consumidor para o seu uso racional e responsável.



Nossos Desafios



1 Estimular a população a pensar sobre seu estilo de vida.

2 Incentivar a população a assumir hábitos saudáveis.

3 Instruir a população a tomar decisões conscientes sobre sua saúde.



24/07

É O DIA INTERNACIONAL DO AUTOUIDADO.

**A DATA REPRESENTA JUSTAMENTE A
NECESSIDADE DE TER POSTURA ATIVA E
RESPONSÁVEL COM A SAÚDE,
24 HORAS POR DIA, 7 DIAS POR SEMANA.**

OBRIGADA!