



&gt;&gt;&gt; INFORMATIVO &lt;&lt;&lt;

# EXIJA BULA

*Em defesa da manutenção das Bulas impressas de medicamentos*



EDITORIAL

## A BULA É SUA. E NINGUÉM PODE TIRAR ISSO DE VOCÊ!

MOVIMENTO EXIJA BULA

*Pela coexistência da bula impressa e digital. Pela sua saúde. Pelo seu direito de saber.*

O Brasil está prestes a dar um passo perigoso: retirar as bulas impressas dos medicamentos. Parece exagero? Pois não é. Milhões de brasileiros ainda vivem sem acesso pleno à internet. Idosos, pessoas em situação de vulnerabilidade, comunidades afastadas — todos ficarão reféns de um sistema digital que ainda engatinha em inclusão. A bula impressa não é só papel. É orientação, é segurança, é direito à informação. Retirá-la é criar uma barreira entre o paciente e o cuidado com a própria saúde. Por isso, o Movimento Exija Bula nasce com uma missão clara: garantir que o digital avance, sim, mas sem apagar o que salva vidas. Porque modernidade de verdade é incluir. E saúde se faz com clareza, não com QR Code exclusivo.

# EXIJA BULA VAI À BRASÍLIA



Alexandre Rohlf de Moraes, advogado especializado em direito do consumidor, esteve em Brasília com o Senador Petecção, PSD-Acre, conversando sobre a necessidade da manutenção das bulas impressas. O Senador afirmou que em seu estado, assim como em muitas outras regiões do Brasil, milhares de pessoas não têm acesso fácil à internet.

## PADRE JÚLIO LANCELOTTI TAMBÉM QUER A BULA NA CAIXA



O padre gravou um vídeo mostrando o seu apoio ao **Movimento Exija Bula**. Ele afirma na gravação a importância da manutenção das bulas dentro das caixas dos medicamentos. [Assista ao vídeo clicando aqui.](#)

## PL QUE PREVÊ A MANUTENÇÃO DAS BULAS É APROVADO

feghali



Importante vitória na Comissão de Saúde com aprovação do PL 715/2024, de autoria da deputada Jandira Feghali, PCdoB-RJ, que prevê a manutenção da bula impressa em todos os medicamentos, garantindo também a inclusão das informações em formato digital, complementando os dados necessários aos cidadãos.

Fato que 100% dos usuários de medicamentos tem o direito de pesquisar na bula informações sobre posologia, reações adversas e orientações sobre intervalos para administração. O projeto tramita em caráter conclusivo e será analisado ainda pelas Comissões de Defesa do Consumidor e Constituição e Justiça e de Cidadania. Apresentaram Projetos de Lei com o mesmo objeto do PL os deputados: Alice Portugal - PCdoB/ BA, Alberto Fraga - PL/ DF, Carlos Henrique Gaguim - União/ TO e Pinheiro - PP/ MG. A relatora dos Projetos de Lei foi a Deputada Juliana Cardoso - PT/ SP, que consolidou as contribuições de cada parlamentar.

## CAPITÃO CAFU APOIA O MOVIMENTO



Nosso querido e eterno capitão da seleção brasileira de futebol Cafu está conosco pela manutenção das bulas impressas dentro das caixas de medicamentos.

[Assista ao vídeo clicando aqui.](#)

## LEIA A BULA 1

A ANVISA quer substituir a bula impressa por um QR Code. Mas e se você estiver sem celular, sem internet ou com o código ilegível? Saúde não pode depender de conexão. Informação essencial deve estar impressa junto ao medicamento.

## LEIA A BULA 2

**Pesquisa Datafolha afirma que 84% dos consumidores querem manter a bula impressa nas caixas de medicamentos.**

**Consulta Pública da Anvisa também chegou a um resultado muito similar.**

As bulas são necessárias para informar sobre administração correta, benefícios e riscos associados aos remédios.

Fique atento! Informar-se pode ser a diferença entre a vida e a morte.

# MEXA-SE: O SEGREDO PARA UMA VIDA SAUDÁVEL E PLENA

## BEM-ESTAR

Em um mundo que nos aprisiona em cadeiras de escritório e telas luminosas, encontrar tempo para se movimentar pode parecer um luxo inalcançável. No entanto, a ciência é enfática: incorporar atividades físicas na rotina é essencial para prevenir doenças graves e promover o bem-estar.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda pelo menos 150 minutos semanais de atividades moderadas, como caminhadas rápidas, ou 75 minutos de exercícios intensos, como corridas. Essas práticas não apenas fortalecem o corpo, mas também protegem contra enfermidades como câncer, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

Estudos recentes reforçam essa conexão. Uma pesquisa publicada no *British Journal of Sports Medicine* revelou que homens com alta capacidade cardiorrespiratória têm 35% menos risco de desenvolver câncer de próstata. Outra análise, divulgada no *Journal of Clinical Oncology*, apontou que mulheres na pré-menopausa que se exercitam regularmente apresentam 10% menos chances de desenvolver câncer de mama.

Os especialistas afirmam que a prática regular de atividades físicas, como caminhadas, natação e até dança, traz enormes benefícios para a saúde. Além de melhorar a qualidade de vida, essas atividades fortalecem o sistema imunológico, tornando-o mais eficiente no combate às células cancerígenas.

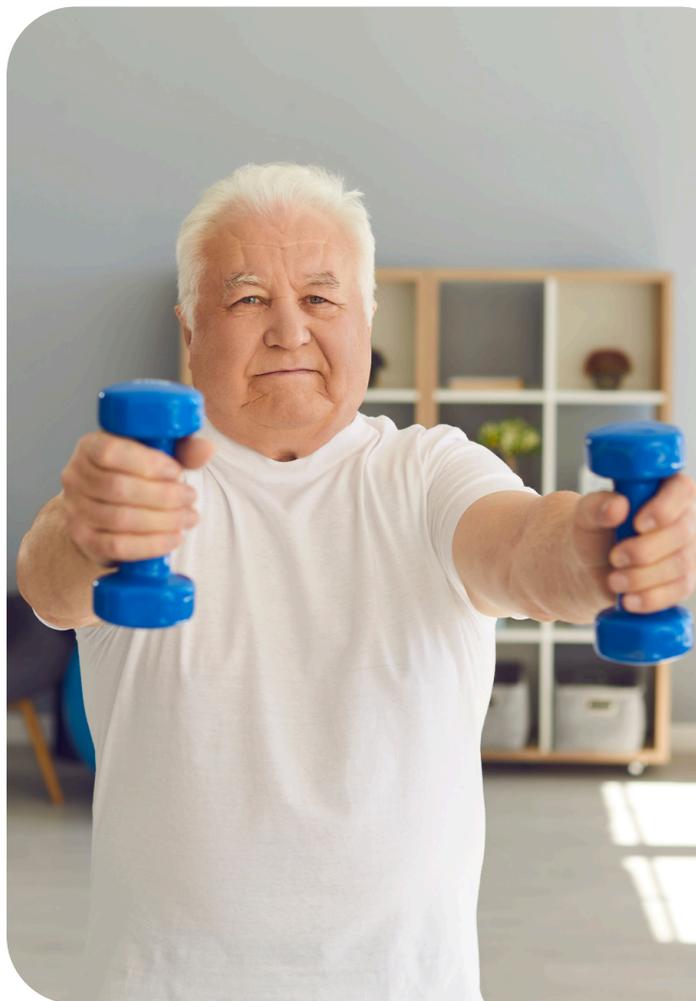
Independentemente da idade, é crucial realizar uma avaliação médica antes de iniciar qualquer programa de exercícios. Para iniciantes, atividades moderadas são ideais. Já aqueles com melhor condicionamento podem optar por treinos mais intensos, sempre com orientação profissional.

Além de prevenir o câncer, a atividade física é uma aliada no combate ao diabetes, hipertensão e doenças cardíacas. Ela regula o metabolismo, controla o peso e melhora a circulação sanguínea, reduzindo riscos de diversas condições graves.

Os benefícios vão além do físico. Exercícios regulares reduzem o estresse, elevam a autoestima e promovem bem-estar emocional, impactando diretamente na qualidade de vida e na longevidade.

Aliar a atividade física a um estilo de vida saudável é essencial. Manter uma alimentação equilibrada, evitar o consumo excessivo de álcool, não fumar e realizar exames periódicos são medidas que, combinadas, fortalecem o sistema imunológico e promovem uma vida mais longa e saudável.

Lembre-se: movimentar-se é um investimento na sua saúde presente e futura. Encontre uma atividade que lhe traga prazer e faça dela uma aliada diária. Seu corpo e sua mente agradecerão.



**A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS, COMO CAMINHADAS, NATAÇÃO E ATÉ DANÇA, TRAZ ENORMES BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE. ALÉM DE MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA, ESSAS ATIVIDADES FORTALECEM O SISTEMA IMUNOLÓGICO, TORNANDO-O MAIS EFICIENTE NO COMBATE ÀS CÉLULAS CANCERÍGENAS.**

# IMPORTÂNCIA DA BULA IMPRESSA

## APAGÃO DIGITAL NÃO PODE APAGAR O DIREITO À INFORMAÇÃO

MILHÕES DE BRASILEIROS  
AINDA NÃO TEM ACESSO À  
INTERNET. E SEM BULA  
IMPRESSA, FICAM NO  
ESCURO

A BULA DIGITAL NÃO DEVE  
SUBSTITUIR A BULA  
IMPRESSA. DOCUMENTO  
DE PAPEL GARANTE  
ACESSO A DADOS VITAIS  
SOBRE TRATAMENTO

A bula de um medicamento não é apenas um papel - é informação essencial para a segurança de todos. No caso recente de um atropelamento fatal, a bula alertava sobre os riscos de dirigir após o uso do remédio, informação que poderia ter evitado a tragédia.

Agora imagine um futuro onde essa informação só exista online... e se a internet falhar? E se o acesso for difícil no momento necessário? A Anvisa já deu o primeiro passo para eliminar as bulas impressas. Não podemos deixar que isso se torne definitivo!

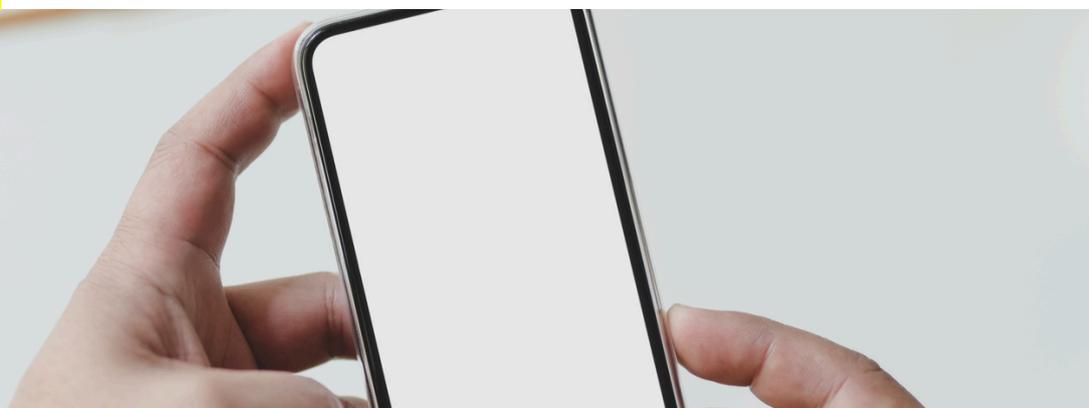
Em 2023, o Brasil enfrentou instabilidades que deixaram milhares de pessoas sem acesso à internet por horas — até dias. Agora, imagine precisar consultar uma bula e simplesmente não conseguir? Apostar apenas no digital coloca em risco o acesso à saúde. O projeto-piloto da ANVISA, em andamento, já prevê a substituição das bulas impressas por versões exclusivamente online para algumas categorias de medicamentos. Segundo o Artigo 20 da RDC 885/2024 – Projeto Piloto, essa mudança afeta:

- Medicamentos em embalagem de amostras grátis.
- Medicamentos destinados a estabelecimentos de saúde, exceto farmácias e drogarias.
- Medicamentos com destinação governamental, acondicionados em embalagens que contenham as marcas governamentais próprias do Ministério da Saúde.
- Medicamentos isentos de prescrição, acondicionados em embalagens múltiplas.

O **Movimento Exija Bula** defende uma solução equilibrada — digital, sim, mas com a versão impressa sempre garantida.

Cerca de 30 milhões de brasileiros não têm acesso regular à internet, segundo o IBGE. Isso inclui comunidades rurais, periferias e até zonas urbanas mal conectadas. Se as bulas impressas forem extintas, esse grupo perderá o direito básico à informação sobre os medicamentos que consomem. No Brasil, já há um projeto-piloto em andamento para eliminar as bulas físicas. O **Movimento Exija Bula** defende a coexistência entre o digital e o impresso — porque saúde é para todos.

A digitalização das bulas não pode substituir a versão impressa. Muitos pacientes — especialmente idosos e pessoas sem acesso fácil à internet — dependem do papel para entender os riscos e cuidados com os medicamentos. Além disso, médicos e a indústria farmacêutica têm o dever de alertar os pacientes sobre os possíveis efeitos colaterais. A informação clara salva vidas e a bula impressa garante que ninguém fique sem acesso a dados vitais sobre seu tratamento. A solução ideal é a coexistência das versões digital e impressa. Assim, a tecnologia avança sem comprometer a segurança e o direito do paciente à informação.



# O QUE VOCÊ COME PODE SER SEU MAIOR ESCUDO- OU SUA MAIOR ARMADILHA

## SAÚDE

Desde que o mundo parou diante de um vírus invisível, fortalecer o sistema imunológico deixou de ser um papo técnico de laboratório e virou prioridade nas rodas de conversa. Mas, entre shots de gengibre e modinhas duvidosas, a ciência segue dizendo: o caminho mais eficaz continua sendo a boa e velha alimentação saudável. Comer bem é mais do que um ato de carinho consigo mesmo – é também uma forma de resistência. E aqui, resistência tem nome, cor e sabor: laranja, espinafre, nozes, abóbora, limão.

Frutas cítricas, como a laranja e o limão, são ricas em vitamina C – sim, aquela queridinha que turbinha a produção dos glóbulos brancos, os soldados que combatem infecções. Já o espinafre e a couve entram em cena com antioxidantes poderosos que protegem as células contra danos. Carnes magras e sementes de abóbora oferecem zinco, outro nutriente essencial para manter o sistema imunológico em ponto de bala.

E sabe aquela vitamina D que vem do sol e dos peixes gordurosos? Pois é, ela é peça-chave para modular a resposta imunológica e evitar que o corpo entre em guerra contra si mesmo.

A alimentação também pode sabotar tudo isso – e rápido. Dietas ricas em açúcar e gordura processada não só atrapalham o sistema de defesa do corpo, como aumentam a inflamação silenciosa que abre caminho para doenças crônicas.

Como indicam especialistas: “A nutrição adequada é essencial para a produção e atividade das células imunes. A prática da alimentação consciente e saudável é uma aliada poderosa da longevidade e da qualidade de vida”.



## DÁ PRA FAZER DIFERENTE. AQUI VÃO ALGUMAS DICAS PRÁTICAS PRA COMEÇAR AGORA:

- Coma o arco-íris: quanto mais colorido o prato, melhor.
- Invista em proteínas magras, como feijão, peixe, frango e grão-de-bico.
- Aposte nas gorduras boas: abacate, azeite, castanhas.
- Beba água – simples assim.
- Reduza ao máximo os industrializados e ultraprocessados. Eles não têm nada a oferecer ao seu sistema de defesa.



## ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS:



<https://www.exijabula.com.br>



[@exijabula](https://www.instagram.com/exijabula)



<https://www.facebook.com/share/1BwNZ8w2rL/>