

# Veja cuidados essenciais com os medicamentos dos idosos

DA REDAÇÃO

A gestão de medicamentos no idoso precisa ser feita com muito cuidado, visto que é uma população que sofre com diversas alterações fisiológicas e patológicas e que podem modificar o perfil farmacocinético e farmacodinâmico dos medicamentos utilizados. O uso correto de remédios é essencial para a preservação da vida e pode colaborar para a longevidade e bem-estar. Dessa forma, é muito importante monitorar sempre a efetividade e segurança dos medicamentos em uso, observando os sinais e sintomas apresentados pelo idoso ao longo do tratamento

Samilla Dornellas, co-fundadora e CEO da Far.me, a primeira plataforma de compra de medicamentos recorrentes no Brasil alerta que além dos medicamentos, profissionais e familiares devem ficar atentos aos "7 Is da geriatria": Incapacidade cognitiva, imobilidade, instabilidade postural, incontinência urinária, incontinência esfincteriana, incapacidade comunicativa e iatrogenia (excesso de medicamentos). Essas adversidades prejudicam a qualidade de vida dos idosos e precisam ser acompanhadas de perto.

Confira abaixo outros cuidados importantes para o uso e o manuseio dos medicamentos para idosos:

## CONFIRA SEMPRE A VALIDADE

Antes de tomar o medicamento, sempre confira sua data de validade e, caso esteja vencido, descarte da forma correta. Além disso, é importante lembrar que medicamen-

tos como colírios e pomadas, após abertos, têm um tempo de validade menor, diferente da data escrita na embalagem e normalmente podem ser utilizados por até 30 dias.

## GUARDAR EM UM LOCAL SEGURO

Os locais mais adequados para o armazenamento de medicamentos são longe

É importante que essa lista esteja sempre por perto: na carteira, na bolsa ou no celular. E lembre-se de incluir todos os medicamentos, incluindo aqueles usados sem receita, vitaminas, suplementos e minerais, chás, medicamentos fitoterápicos e qualquer produto natural. Escrever quais são suas alergias a medicamentos também é fundamental.

quedas; disfunção cognitiva, disfunção motora, alterações visuais e tremores, resultando em consequências graves na vida do idoso. Por isso, o uso deve ser estritamente avaliado. Uma classe bem conhecida são os benzodiazepínicos, como o Clonazepam, utilizado de forma muito frequente para insônia e ansiedade, e que pode

Reprodução Unsplash



## Confira sempre a validade dos medicamentos

da exposição da luz, calor e umidade. Por isso, cozinha e banheiro são ambientes inadequados. É importante que seja separado um local organizado destinado ao armazenamento de medicamentos e fácil de se lembrar, como cabeceira da cama, gaveta ou um armário onde seja separado um espaço para esse fim. Esse espaço deve ser longe do alcance de crianças e animais para evitar acidentes.

## MANTENHA UMA LISTA ATUALIZADA DE SEUS MEDICAMENTOS

## FIQUE ATENTO AOS REMÉDIOS NÃO RECOMENDÁVEIS PARA A IDADE

O organismo do idoso passa por várias alterações fisiológicas devido ao envelhecimento e por isso, existem medicamentos que são inseguros para esse grupo etário (acima de 60 anos), os chamados: medicamentos potencialmente inadequados para idosos (MPIs), que podem causar efeitos adversos, como hipotensão, sedação excessiva, tontura e

resultar em quedas e fraturas no idoso pelo potencial sedativo que eles têm.

Atenção: os perigos da automedicação são reais e podem gerar sérias complicações para a saúde. As informações acima não substituem o acompanhamento psiquiátrico e farmacêutico.