



PROTOCOLO 03

Manejo de Medicamentos

Idosos frequentemente usam vários medicamentos ao mesmo tempo. A organização correta é fundamental para garantir a eficácia do tratamento e evitar efeitos colaterais graves ou interações perigosas.

♥ Por que é importante?

O uso incorreto de medicamentos é responsável por até 30% das internações hospitalares de idosos. A maioria desses problemas pode ser evitada com organização e orientação adequada.

Organizando seus Medicamentos

1 Mantenha uma lista atualizada

Anote TODOS os medicamentos (incluindo vitaminas e suplementos) com nome, dose e horário. Mantenha uma cópia na carteira e outra em casa.

2 Use organizadores de medicamentos

Caixas organizadoras com divisórias para cada dia e horário facilitam muito. Separe os medicamentos da semana toda no domingo.

3 Respeite os horários

'Em jejum' significa 30-60 minutos antes do café. 'Após refeição' significa logo depois de comer. 'De 8 em 8h' significa manter intervalos regulares.

4 Leve tudo nas consultas

Em toda consulta médica, leve todos os medicamentos (a 'sacola de remédios') para revisão, incluindo os que compra sem receita.

5 Informe todos os médicos

Cada médico que você consultar deve saber de TODOS os medicamentos que você toma, inclusive os 'naturais' e fitoterápicos.

■ Regras de Ouro — Nunca Quebre!

- NUNCA tome medicamentos de outras pessoas
- NUNCA use medicamentos vencidos — descarte corretamente
- NUNCA misture medicamentos com bebidas alcoólicas
- NUNCA altere doses por conta própria
- NUNCA pare um medicamento sem orientação médica

■ Quando Procurar Ajuda Médica

- Se esquecer de tomar um medicamento importante
- Se sentir efeitos colaterais novos ou intensos
- Se tiver dúvidas sobre como tomar algum medicamento
- Se outro médico prescrever algo novo

*Este material é educativo e não substitui a avaliação médica individualizada.
Em caso de emergência, procure o pronto-socorro mais próximo.*