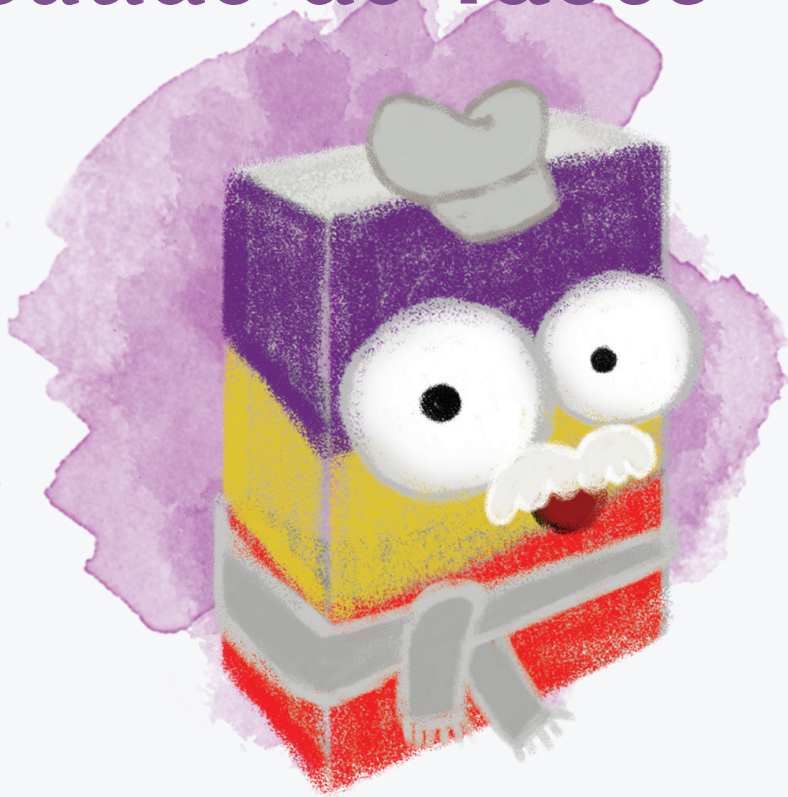


tudo sobre **MEDICAMENTOS**

Campanha de valorização
dos medicamentos genéricos

Volume 8

Saúde do Idoso



 **prati**
donaduzzi

 **DRAUZIO**

1.

Envelhecer com qualidade de vida

Antigamente, a expectativa de vida média das pessoas era bem menor do que agora. Atingir a chamada “terceira idade” era um privilégio restrito a pouquíssimos. Hoje, o cenário é outro: é cada vez mais comum alcançar os 70 ou 80 anos, e assim, o grupo dos idosos representa uma fatia cada vez maior da nossa sociedade.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) já declarou que, em 2050, os indivíduos acima de 60 anos formarão um grupo de 2 bilhões de pessoas. E já em 2020, pela primeira vez na história, o número de pessoas nessa faixa etária será superior ao de crianças de até cinco anos.

Claro que no Brasil não é diferente. Conforme o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), os idosos representam cerca de 15% da população – são aproximadamente 30 milhões de pessoas. Nossas taxas de fecundidade e mortalidade estão diminuindo, o que significa que, enquanto nascem menos crianças, mais pessoas estão atingindo a longevidade. E essa fase da vida tem durado cada vez mais.



Alguns fatores podem ser apontados como as causas desse fenômeno, mas, sem dúvida, a evolução da medicina e dos fármacos desempenha um papel fundamental neste fenômeno. É certo também que o indivíduo dá a sua contribuição quando é cuidadoso com relação à sua saúde (física e mental), praticando atividades físicas, alimentando-se de maneira equilibrada e, quando necessário, sendo responsável e disciplinado quando estiver em tratamento médico.

O nosso objetivo neste fascículo não é apenas orientar pessoas sobre como cuidar da saúde, mas também dar dicas de como administrar uma rotina adequada de medicamentos, nortear perguntas que o idoso deve fazer ao seu médico e falar um pouco sobre o papel de cada um no acolhimento da pessoa idosa.



2.

Administração de medicamentos

Os medicamentos fazem parte do dia-a-dia de muitas pessoas idosas. Seja para controlar pressão alta, seja para suprir a ausência de vitaminas no organismo, o fato é que depois dos 65 anos é comum ter de administrar essa rotina diariamente. E às vezes, com tantas pílulas e comprimidos para tomar conta, isso não se torna tarefa simples.

Muitos cuidados devem ser adotados por pessoas idosas, que vão desde conhecer os medicamentos tomados – e seus possíveis efeitos adversos – até manter disciplina nos horários de ingestão.

Nos próximos capítulos falaremos um pouco sobre esses cuidados, principalmente:

- Tirar todas as dúvidas com um médico a respeito dos seus medicamentos;
- Ler a bula indicada para o paciente;
- Manter uma lista atualizada dos medicamentos que toma;
- Ficar atento a efeitos colaterais e interações medicamentosas.

3.

O paciente também ajuda o médico

O médico deve ser avisado sobre todas as condições de saúde do paciente, para que ele possa receitar medicamentos sem comprometer a saúde.

Por exemplo, se um idoso precisa tratar uma inflamação, mas tem insuficiência renal, não poderá tomar alguns tipos de anti-inflamatórios.

O mesmo acontece com uma pessoa que toma medicamento para controle de hipertensão arterial, mas tem tendência a desenvolver diabetes (doença que provoca alto nível de açúcar no sangue). Alguns medicamentos podem comprometer a produção de insulina – hormônio responsável pelo controle do nível de açúcar no sangue – o que pode potencializar o quadro de diabetes.

Por isso, é fundamental a pessoa idosa manter o médico atualizado sobre todas as suas condições de saúde. Não hesite em anotar tudo antes da sua consulta para não correr o risco de esquecer algum fato importante ao conversar com o médico.

4.

Como estabelecer uma rotina de medicamentos?

Quando tomamos mais de um medicamento por dia, sempre corremos o risco de esquecer algum deles ou até trocar um pelo outro. A solução é manter uma lista atualizada – em casa e com você – com informações como:

- nome dos medicamentos tomados e para que servem;
- quantos comprimidos (ou doses) de cada um devem ser tomados por dia;
- horários em que devem ser administrados.

É importante ressaltar que medicamentos administrados de forma correta são importantes, mas abusar deles pode ser muito prejudicial. Entre os principais erros que levam a esse perigo estão:

- uso desnecessário de medicamentos;
- interações medicamentosas;
- intoxicação por medicamentos;
- administração de doses inferiores ou superiores às indicadas pelo médico.

DIFICULDADE PARA ENGOLIR MEDICAMENTOS?

Misturar com vitaminas e ingerir com alimentos macios, como banana, são algumas estratégias adotadas por idosos para facilitar a ingestão de medicamentos. Embora possam funcionar, é necessário sempre consultar um médico, pois certos medicamentos devem ser tomados só com água. Outros precisam ser tomados sem partir, morder ou mastigar, ou mesmo têm de ser ingeridos com algum líquido específico. As informações corretas, como você já sabe, estão contidas na bula, que deve sempre ser guardada e consultada.

A Seguir, desenhemos uma ilustração que pode ajudar o paciente idoso com dificuldade de ingerir medicamentos.



* Uma observação importante: pacientes que sofram de disfagia (dificuldade em deglutir) precisam de orientação médica específica sobre estratégias para facilitar o momento de tomar a medicação.

5. Na hora da consulta, o que perguntar?

Como falamos nos capítulos anteriores, é importante que pessoas idosas tenham conhecimento prévio sobre os medicamentos que tomam. Ler a bula pode ajudar, e quando há oportunidade de conversar com um médico, é preciso aproveitar bem esse tempo.

Uma pergunta que deve ser feita sempre está relacionada aos efeitos colaterais. Muitas vezes, não associamos uma dor de cabeça a uma reação medicamentosa. Para evitar tomar medicamentos desnecessariamente e diferenciar os momentos em que é necessário procurar ajuda, lembre de levar essa questão na consulta.



Também é fundamental informar ao médico sobre os outros medicamentos já usados, para evitar interações medicamentosas indesejáveis. É importante ressaltar que essas interações não acontecem apenas entre medicamentos, mas também com alimentos, bebidas alcoólicas e até exames laboratoriais.

Outras perguntas que devem ser feitas:

- Por que estou tomando este medicamento?
- Quais os benefícios que o tratamento poderá me trazer?
- Quais os efeitos colaterais? É possível evitá-los ou amenizá-los?
- Qual o melhor horário para tomar o meu medicamento e como devo tomá-lo?
- Posso tomar o medicamento com vitamina ou diluí-lo na água?
- Que tipo de alimentação pode contribuir para uma melhora nos resultados?
- Quais são as minhas opções de tratamento?
- Que hospital atende melhor as minhas necessidades?

6.

Idosos e doenças crônicas

As doenças crônicas são responsáveis por 70% das mortes que ocorrem no país, e as pessoas idosas são as mais acometidas. Essas são aquelas doenças que causam alteração irreversível de uma função do organismo ou para as quais ainda não foi encontrada uma cura, e exigem cuidado por toda a vida. Só para você ter uma ideia, quase 90% dos idosos apresentam algum tipo de doença crônica. Entre as principais destacam-se: hipertensão arterial; diabetes mellitus; Alzheimer; depressão e osteoartrose.

Um grande problema é que muitos não sabem que possuem uma doença crônica ou não tomam os devidos cuidados porque a enfermidade não apresenta sintomas perceptíveis ao paciente. Às vezes, a pessoa se sente bem, para de sentir sintomas da doença e abandona o tratamento, o que é um grande erro: a doença está controlada justamente porque os medicamentos estão sendo tomados. Permitir que a doença saia do controle pode ter consequências gravíssimas.

Conheça um pouquinho sobre algumas das doenças crônicas mais comuns no Brasil.

Diabetes Mellitus

Sede excessiva, vontade constante de urinar, infecções frequentes, feridas que demoram para cicatrizar, alteração da visão e formigamento nos membros periféricos estão entre os sintomas, que geralmente só surgem com a doença muito fora do controle. A adesão ao tratamento (que envolve alimentação adequada e administração de medicamentos orais ou aplicação de insulina) é fundamental para garantir a qualidade de vida do idoso e evitar complicações graves, como cegueira, acidente vascular cerebral (AVC) e amputação de membros.



Hipertensão arterial

Muitas vezes subestimada, a conhecida “pressão alta” pode desencadear doenças cardiovasculares gravíssimas, como infarto e AVC. O diagnóstico é simples, principalmente se há outros casos de hipertensão na família. O tratamento envolve principalmente o uso de medicamentos, exercícios físicos e alimentação balanceada, com baixo consumo de gorduras.



Depressão

Humor deprimido, perda de interesse em atividades corriqueiras, irritabilidade, falta de sono, fadiga e perda de energia estão entre os principais sintomas. O problema é que muitas vezes a depressão não é diagnosticada e o tratamento, que envolve antidepressivos e psicoterapia, não é feito devidamente. A família deve ficar atenta e não menosprezar o quadro.

Alzheimer

Como a doença não tem cura e pode provocar sintomas que comprometem muito o dia-a-dia, como demência e perda de memória, é fundamental iniciar o tratamento o mais precocemente possível. O diagnóstico é clínico, e o tratamento adequado – feito por meio do uso de medicamentos e suplementos alimentares – retarda a progressão da doença, melhorando a qualidade de vida.



Osteoartrose

A incidência desta doença degenerativa aumenta com a idade: de 30 a 40% das pessoas com mais de 65 anos apresentam sintomas, basicamente dores nas mãos e articulações. Muitos pacientes acreditam que a doença faz parte da idade e não aderem a nenhum tipo de tratamento. Porém, exercícios fisioterápicos e uso de medicamentos analgésicos e protetores de cartilagem podem diminuir o comprometimento dos movimentos.



7.

Acolhimento das pessoas idosas

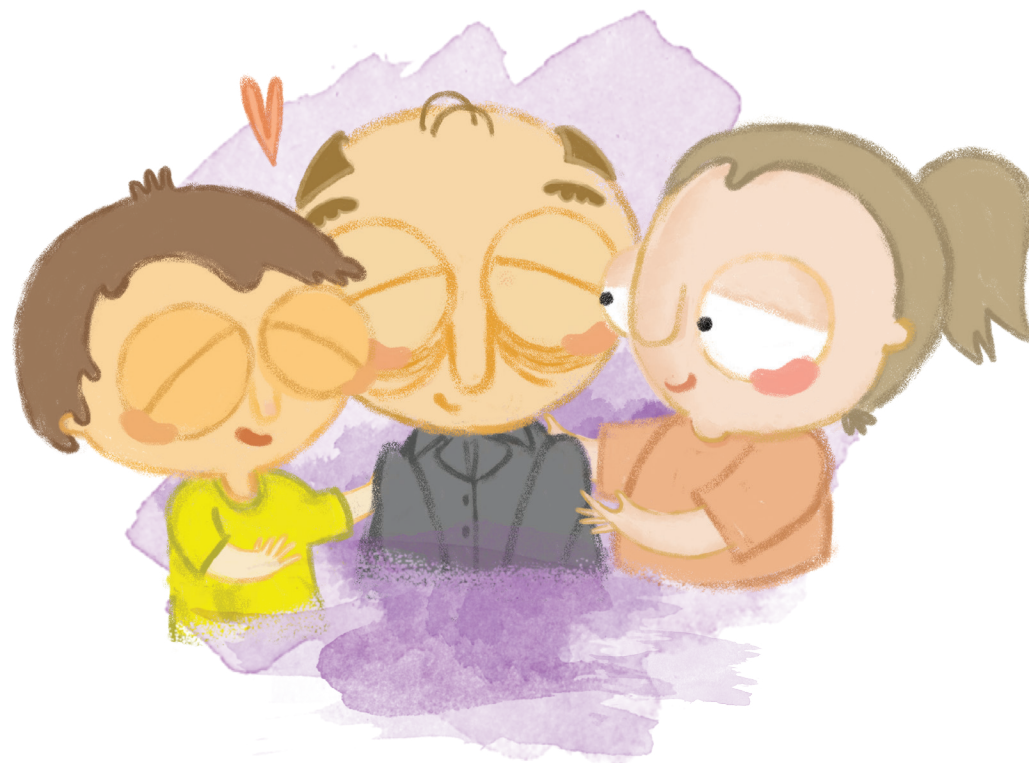
No plano individual, o envelhecimento traz uma série de novos desafios. Nosso organismo naturalmente sofre transformações, como enfraquecimento do sistema imunológico, e cabe a cada um, além de familiares e amigos, se adaptar constantemente.

Além de modificações biológicas, a terceira idade carrega estigmas sociais e sofre com preconceitos de origem cultural. Diminuem-se as oportunidades profissionais e sociais do idoso, o que prejudica muito a qualidade de vida.

Esse cenário nos leva a uma reflexão: a longevidade faz sentido se desacompanhada de bem-estar? A resposta é, obviamente, não. E, para que se desfrute de qualidade de vida nessa fase tão cheia de significados e novos sentidos, é preciso que vários elementos da sociedade se dediquem à compreensão das necessidades de seus membros mais experientes.

Ao Estado, por exemplo, cabe incentivar e garantir o respeito aos direitos de cidadania do idoso, sua dignidade e seu direito à vida por meio de políticas de saúde pública.

É vital também o acolhimento da família, que precisa oferecer carinho e suporte aos familiares mais velhos. A percepção de que as trocas afetivas estão mantidas e de que haverá amparo em caso de necessidade é um dos



principais fatores que influenciam a segurança emocional do idoso. Essa interação é capaz de minimizar ou até mesmo eliminar as novas dificuldades que chegam com a velhice.

Jovens devem ficar atentos para o fato de que um dia eles também serão idosos. É preciso se preparar com antecedência para essa etapa da vida, cultivando relações afetuosas e cuidando da própria saúde desde cedo. Afinal, se é inevitável que esse momento chegue para todos, que todos possamos desfrutá-lo com saúde e tranquilidade.

O trabalho do geriatra é fundamental para o bem-estar do idoso. Mais do que diagnosticar uma doença ou receitar um remédio, esse especialista avalia o paciente de forma abrangente, incluindo os aspectos clínicos, cognitivos, afetivos e sociais, entre outros. Isso porque o geriatra não está somente interessado em identificar problemas já existentes, mas a qualidade do processo de envelhecimento de forma global.

É um profissional que se aprofunda em diferentes áreas da medicina, da cardiologia à psiquiatria, direcionando seu olhar para os problemas mais comuns na velhice, e assim sabe identificar o momento em que o paciente deve ser encaminhado para outro profissional especializado.

Normalmente, recomenda-se a visita anual ao geriatra a partir dos 60 anos. Mas nada impede que ele seja procurado antes disso. Na verdade, pode até ser mais vantajoso: o médico fará um acompanhamento preventivo e orientará o paciente quanto às mudanças que seu corpo irá enfrentar, garantindo um envelhecimento confortável. E lembre-se: praticar atividade física e alimentar-se com equilíbrio desde cedo tem reflexos por toda a vida, inclusive na terceira idade.



Encontre este e os demais fascículos já publicados no site:

drauziovarella.com.br/medicamentos-genericos

- Volume 1 - Tudo sobre Medicamentos
- Volume 2 - Medicamentos Genéricos
- Volume 3 - Identificando Medicamentos
- Volume 4 - Entendendo a Bula
- Volume 5 - Uso Consciente de Medicamentos
- Volume 6 - Inovação na Indústria de Medicamentos
- Volume 7 - Doenças Crônicas no Brasil

“O GENÉRICO MAIS CONSUMIDO DO BRASIL”¹

1. Fonte: IQVIA MAT, dados de Fevereiro/18
(PMB+NRC) Mercado Genéricos.



SAIBA MAIS

pratidonaduzzi.com.br | drauziovarella.com.br