

## Orienta-se com seu Farmacêutico

Dr. (a) \_\_\_\_\_







CRF-SP nº \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

# Aprenda sobre quedas

Este folder pode ser reproduzido, desde que citada a fonte

## Faça a coisa certa

-  Solicite a orientação do Farmacêutico antes de usar qualquer medicamento, mesmo os que não precisam de receita médica.
-  Pergunte ao Farmacêutico como conservar os medicamentos de forma correta.
-  Ao utilizar medicamentos, não siga recomendações de vizinhos, amigos e parentes, consulte sempre o Farmacêutico.
-  Quando for à farmácia consulte o Farmacêutico, ele deve estar sempre identificado.
-  Relate ao Farmacêutico o aparecimento de qualquer problema ao utilizar um medicamento.
-  Evite bebidas alcoólicas se estiver utilizando medicamentos.



Visite: [www.crfsp.org.br](http://www.crfsp.org.br)



**Marcelo Polacow Bisson**  
Presidente

**Luciana Canetto  
Fernandes**  
Vice-Presidente

**Diretoria  
Gestão 2022- 2023**

**Adriano Falvo**  
Secretário-Geral

**Danyelle Cristine Marini**  
Diretora-Tesoureira



**CRF SP**  
CONSELHO REGIONAL  
DE FARMÁCIA  
DO ESTADO DE SÃO PAULO

CONSELHO REGIONAL DE FARMÁCIA DO ESTADO DE SÃO PAULO  
R. Capote Valente, 487 • Jd. América • 05409-001 • São Paulo • SP  
Tel.: (11) 3067-1450 • atendimento@crfsp.org.br

## Aprenda sobre quedas

A queda é a perda do equilíbrio postural. Em idosos, é o acidente doméstico mais frequente e a principal causa de lesões incapacitantes e de morte acidental.

### Atenção!

Todos os anos, cerca de metade dos idosos cai pelo menos uma vez e sofre algum tipo de lesão.

**A queda não pode ser vista como algo normal!**

### ▶ O que pode aumentar o risco de quedas?

#### • Condições ambientais



Uso de calçados inadequados: número maior (com muita folga nos pés), chinelos de dedo, tênis com cadarço ou salto alto.



Presença de tapetes, calçadas irregulares, piso escorregadio, brinquedos espalhados pelo chão, animais de estimação ou falta de iluminação.



Altura inadequada do vaso sanitário, cama, sofá e cadeiras e falta de barras de apoio.

#### • Problemas de saúde



Doenças do coração, “quedas de pressão”, diabetes “mal controlada”, incontinência urinária, fraqueza muscular, doença de Parkinson, diminuição da visão e da audição, calos e joanetes.

#### • Medicamentos



**Anti-hipertensivos (para “pressão alta”):** podem provocar queda brusca da pressão arterial e, conseqüentemente, causar tonturas, se tomados de forma inadequada.



**Diuréticos:** podem levar à urgência para urinar, aumentando o risco de tropeços no caminho até o banheiro.



**Antidiabéticos orais ou insulinas (para diabetes):** podem diminuir a quantidade de açúcar no sangue, principalmente depois de longos períodos em jejum, causando tonturas e mal-estar.



**Relaxantes musculares, medicamentos para insônia, antidepressivos e antialérgicos:** podem levar à sonolência excessiva, moleza e perda de equilíbrio.

Procure o farmacêutico, ele é o profissional do medicamento. O farmacêutico está à sua disposição em todas as farmácias e conhece esses produtos, seus riscos, cuidados, modo de usar e perigos quando misturados com outras substâncias. O farmacêutico orientará e esclarecerá as dúvidas sobre o uso correto dos medicamentos.



**A prevenção está em suas mãos!**