

ORIENTAÇÕES DO FARMACÊUTICO

Os medicamentos devem ser armazenados em local seco e ao abrigo da luz e da variação de temperatura.

Guarde os medicamentos nas caixas originais juntamente com as bulas.

Nunca use medicamentos vencidos.

Guarde a insulina longe do congelador.

Não utilize medicamentos e plantas medicinais indicados por amigos ou familiares.

Alteração de cor, sabor, odor ou consistência podem indicar que o medicamento não está próprio para uso. Se isto ocorrer, informe-se com o farmacêutico.



O FARMACÊUTICO É O PROFISSIONAL ESPECIALISTA EM MEDICAMENTOS. ELE ESTÁ PRESENTE EM TODAS AS FARMÁCIAS PARA GARANTIR A SEGURANÇA DOS CONSUMIDORES E PARA DAR ORIENTAÇÕES SOBRE SAÚDE.




www.crf-pr.org.br

facebook.com/crfpr 

instagram.com/crfpr 

twitter.com/CRF_PARANA 

youtube.com/crfparana 



ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

ORIENTAÇÕES FARMACÊUTICAS



ALIMENTAÇÃO

Ao envelhecer, a necessidade de calorias do organismo diminui porque o metabolismo se torna mais lento e as atividades físicas geralmente diminuem. Para não ganhar peso, deve-se manter um equilíbrio entre a quantidade e o tipo de alimentos ingeridos e as calorias gastas nas atividades cotidianas. Portanto, é importante saber escolher alimentos nutritivos e balanceados em calorias.



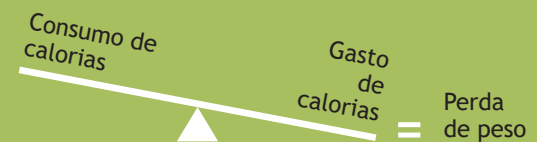
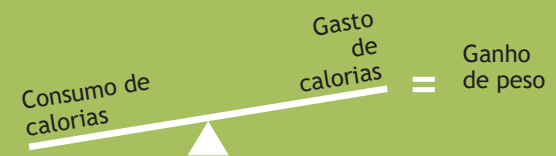
Verificar o peso uma vez por semana é aconselhável para monitorar o equilíbrio entre as calorias ingeridas e as calorias gastas.



ATIVIDADE FÍSICA

Pessoas idosas devem praticar atividades físicas regulares compatíveis com suas condições de saúde. Atividades como caminhar, andar de bicicleta, nadar, dançar e cuidar do jardim podem ser prazerosas e ajudam a queimar calorias. Como regra geral, recomenda-se praticar 150 minutos de atividade física por semana, distribuídos ao longo dos dias.

O ganho e a perda de peso são consequências de um equilíbrio entre o consumo e o gasto de energia:



CUIDADO COM A SAÚDE

Monitorar e cuidar da saúde é a melhor forma de prevenir doenças. Por isso é importante visitar o serviço de saúde para realizar exames periódicos e para a aplicação de vacinas.



USO DE MEDICAMENTOS

Muitos idosos têm dificuldade de visão e de memória, o que pode resultar em troca de medicamentos, uso no horário errado, repetição da dose já tomada ou esquecimento do uso. Pacientes com essas dificuldades precisam do auxílio de familiares ou cuidadores para que o tratamento faça o efeito esperado e para prevenir erros.

