

# Automedicação em pessoas idosas: um risco silencioso

Category: BRASIL, GERAL, SAÚDE

escrito por Chellsen Carneiro | 26 de janeiro de 2026



Essa prática comum entre pessoas de mais idade pode comprometer a saúde e a autonomia, e deve ser observada com atenção por familiares e cuidadores

O cuidado com a saúde na terceira idade vai muito além de consultas e exames de rotina. Às vezes, uma simples atitude aparentemente inofensiva, tomar um remédio “por conta própria”, pode trazer riscos graves. A automedicação é uma prática comum entre idosos, mas os efeitos podem ser silenciosos e cumulativos, afetando desde a funcionalidade física até a cognição. A cena é conhecida.

Um comprimido para dor aqui, um chá “natural” ali, um anti-inflamatório indicado por um vizinho. Para muitos, essa é uma forma de aliviar sintomas do dia a dia, mas pode gerar consequências sérias. É o caso de Dona Doralice Lima Roberto, 89 anos, diagnosticada com demência mista e portadora de múltiplas comorbidades, como hipertensão, insuficiência cardíaca, glaucoma e osteoporose.

Ela é acompanhada por uma geriatra e pelo médico da família da UBS, e faz uso contínuo de diversos medicamentos, colírios, vitaminas, três anti-hipertensivos, uma estatina, dois remédios para cognição, antipsicóticos, ansiolíticos e medicação para insônia.

“Quando surgem intercorrências, mais medicações são acrescentadas, o que exige atenção redobrada de nós, cuidadoras”, relata uma das filhas.

Para organizar a rotina, as três irmãs criaram um sistema rigoroso: tabela com nome, dosagem, horários e observações dos medicamentos, replicada em versões digitais e impressas. Todos os frascos ficam fora do alcance da mãe e de crianças, em caixas organizadoras.

“Sempre que uma de nós precisa sair, repassamos um relatório a outra sobre o que foi administrado ou se houve esquecimento. A comunicação é essencial”, reforçam.

O caso de Dona Doralice ilustra como a polifarmácia (uso simultâneo de cinco ou mais medicamentos) exige vigilância constante. Segundo Izabela Fuentes, geriatra e professora da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Abaetetuba, os riscos vão além dos efeitos colaterais esperados: “A automedicação pode causar interações perigosas, mascarar sintomas graves e levar a internações evitáveis. O organismo do idoso tem alterações fisiológicas próprias do envelhecimento, por isso cada novo medicamento deve ser visto com cautela.”

Com o envelhecimento, o corpo absorve, distribui, metaboliza e excreta medicamentos de forma diferente. Alterações no fígado, nos rins, na composição corporal e nos receptores celulares aumentam o risco de acúmulo de substâncias, intoxicações e efeitos exagerados, como queda de pressão, sedação excessiva ou confusão mental. Anti-inflamatórios, sedativos, calmantes, antialérgicos, antibióticos e fitoterápicos podem desencadear interações graves, agravando doenças crônicas e comprometendo tratamentos essenciais.

Os Critérios de Beers, referência internacional sobre medicamentos potencialmente inapropriados para idosos, incluem muitos desses fármacos. Além disso, fitoterápicos e suplementos (como ginkgo biloba, erva-de-são-joão e óleo de

peixe) podem interferir em tratamentos e aumentar riscos de sangramentos, arritmias ou descompensar doenças como diabetes e hipertensão.

Para minimizar riscos, a prevenção envolve diálogo constante com médicos, revisão periódica de todos os medicamentos e atenção a sinais de alerta, como sonolência excessiva, quedas, confusão, fraqueza ou alterações no apetite. O cuidado seguro, como no caso de Dona Doralice, inclui organização rigorosa, listas atualizadas e descarte de frascos sem rótulo. “Todo sintoma novo em um idoso deve levantar suspeita de efeito medicamentoso. Essa é a pergunta que nunca pode faltar na prática clínica e no cuidado diário”, reforça Fuentes.

Para a especialista, cuidar de um idoso é também gerenciar medicamentos com prudência.

“A automedicação parece simples, mas pode ser muito perigosa. Prescrever para um idoso é um ato de amor, responsabilidade e cuidado. Revisar doses, simplificar esquemas e manter diálogo com a equipe de saúde faz toda a diferença na qualidade de vida”, conclui.

**Fonte: *DOL* e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso em 26/01/2026/14:57:37**

*O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:*

- [Clique aqui e nos siga no X](#)

- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

*Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail:[folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com).*

**Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 984046835](tel:(93)984046835)– [\(93\) 981177649.](tel:(93)981177649)**

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [- 93 - 984046835](tel:-93-984046835) (Claro)*  
*- Site: [www.folhadoprogresso.com.br](http://www.folhadoprogresso.com.br) e-*  
*mail: [folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com)/ou e-*  
*mail: [adeciopiran.blog@gmail.com](mailto:adeciopiran.blog@gmail.com)*