

Meus Remédios Estão Me Fazendo Bem?

Um guia para organizar seus medicamentos e perceber situações que merecem ser revistas.

Nome: _____

1. O que eu realmente estou tomando?

- ☐ Trouxe minha lista atualizada
- ☐ Trouxe as receitas
- ☐ Trouxe as caixas ou fotos dos medicamentos
- ☐ Incluí vitaminas, suplementos, fitoterápicos e medicamentos sem receita

Medicamento	Dose	Horário	Para que tomo?

A lista deve mostrar o que você realmente toma — não apenas o que aparece na receita.

2. Consigo cuidar dos meus medicamentos?

- ☐ Organizo e tomo sozinho(a)
- ☐ Uso caixa organizadora
- ☐ Uso alarme ou lembrete
- ☐ Às vezes esqueço doses
- ☐ Às vezes tomo duas vezes sem querer
- ☐ Tenho dificuldade para ler as embalagens
- ☐ Tenho dificuldade para abrir ou dividir comprimidos
- ☐ Não sei se estou tomando alguns deles corretamente
- ☐ Outra pessoa separa meus medicamentos
- ☐ Outra pessoa precisa me entregar cada dose

3. Algum remédio pode estar me incomodando?

Depois que comecei ou mudei algum medicamento, percebi:

- ☐ Tontura ou sensação de desmaio
- ☐ Sonolência durante o dia
- ☐ Confusão ou piora da atenção
- ☐ Quedas ou desequilíbrio
- ☐ Fraqueza
- ☐ Náusea ou perda de apetite

- ☐ Prisão de ventre
- ☐ Diarreia
- ☐ Dificuldade para urinar
- ☐ Boca muito seca
- ☐ Inchaço

Outro: _____

Qual medicamento você acha que pode estar relacionado: _____

Quando isso começou: _____

4. Tenho medicamentos que merecem uma conversa?

- ☐ Uso 5 ou mais medicamentos regularmente
- ☐ Uso remédio para dormir
- ☐ Uso calmante ou ansiolítico
- ☐ Uso mais de um medicamento para dor
- ☐ Uso anticoagulante
- ☐ Uso insulina ou medicamento que pode baixar muito a glicose
- ☐ Uso medicamentos prescritos por vários profissionais diferentes
- ☐ Não sei para que serve algum dos meus medicamentos
- ☐ Tenho medicamentos antigos em casa que às vezes volto a tomar
- ☐ Uso medicamentos por conta própria

Isso não significa que algum deles esteja errado. Significa apenas que vale revisar se todos continuam necessários, na dose adequada e funcionando bem juntos.

5. Alguma coisa mudou e ninguém reviu meus remédios?

- ☐ Fui internado(a) recentemente
- ☐ Recebi um novo diagnóstico
- ☐ Perdi bastante peso
- ☐ Minha alimentação mudou muito
- ☐ Minha função dos rins mudou
- ☐ Comecei a cair ou sentir tonturas
- ☐ Minha memória ou autonomia mudou
- ☐ Um médico acrescentou medicamentos e não sei se outro foi retirado
- ☐ Faz muito tempo que ninguém revisa todos os meus medicamentos juntos

6. Tenho remédios repetidos ou que não sei por que ainda uso?

- ☐ Tenho dois medicamentos que parecem servir para a mesma coisa
- ☐ Não lembro por que comecei algum deles
- ☐ Continuo usando um medicamento iniciado durante uma internação
- ☐ Tenho medicamento prescrito há muitos anos que nunca foi revisto
- ☐ Tenho receitas diferentes com orientações diferentes

Qual medicamento mais me deixa em dúvida: _____

7. O que eu NÃO devo fazer

Não pare, reduza, aumente ou substitua um medicamento por conta própria.

Revisar medicamentos não significa simplesmente "tomar menos". Às vezes a melhor decisão é manter; outras vezes pode ser necessário ajustar, substituir ou retirar gradualmente. Algumas medicações não devem ser interrompidas de repente.

8. As três perguntas que quero levar à consulta

1. Ainda preciso de todos estes medicamentos?
2. Algum deles pode estar causando algo que estou sentindo?
3. Existe alguma maneira de simplificar meu tratamento com segurança?

O medicamento sobre o qual mais quero conversar é: _____

Meu pequeno plano

☐
☐
☐
☐
☐

- Vou atualizar minha lista
- Vou separar minhas receitas
- Vou fotografar minhas caixas
- Vou anotar o que estou sentindo
- Vou levar todos os medicamentos para revisão

Outro: _____

O melhor tratamento não é aquele com mais ou menos remédios.

É aquele em que cada medicamento tem um motivo, um benefício esperado e um lugar claro no seu cuidado.

Este material não substitui avaliação médica. Foi criado para ajudar você a chegar à consulta com informações mais claras sobre seus medicamentos.

Material do ecossistema COGNISA · Dr. Fausto Azambuja Machado (CRM-MG 39.242 · RQE Geriatria 15.603) · cognisa.med.br