



DRA. MARIA JOÃO QUINTELA
Presidente da Associação Portuguesa
de Psicogerontologia

«Quais os cuidados a ter no uso de tranquilizantes em pessoas idosas?»

Os tranquilizantes e sedativos não são todos iguais e não provocam sempre as mesmas reações. Só devem ser tomados com receita médica, após criterioso diagnóstico e sob acompanhamento médico. Há que avaliar os diferentes fatores individuais, familiares, ambientais, medicamentosos e nutricionais, e a presença de doenças coexistentes que possam provocar as alterações de humor. Importa ter em conta o tempo de toma de tranquilizantes para não criar habituação e dependência. Nunca podem ser critérios para a administração de tranquilizantes aspetos únicos, como idade, agitação, gritar, não dormir, andar sempre de um lado para o outro, ficar agressivo ou querer sair do lar. Manter horários de sono, não tomar café, chá preto, bebidas alcoólicas ou refeições muito pesadas perto da hora de dormir, manter uma atividade física e interação social regulares, não se automedicar, ter um bom controlo da dor e atenção ao sofrimento humano ajuda a manter o equilíbrio psicológico. Muitas pessoas idosas internadas em lares onde estes cuidados não são observados estão demasiado medicadas com tranquilizantes, ficam apáticas, movem-se muito menos, ficando submissas, desinteressadas de tudo e morrem precocemente. É uma situação inaceitável que deve ser denunciada como crime público.



PROF.ª
DRA. MARIA
AUGUSTA
SOARES
Professora na
Faculdade de
Farmácia da
Universidade
de Lisboa



«O QUE TER EM CONTA AO TOMAR UM ANTIBIÓTICO?»

Os antibióticos são valiosos no combate a infeções provocadas por bactérias, mas não curam infeções por vírus (gripe, varicela, herpes, HIV) ou fungos (pé de atleta, candidíase vaginal). Por serem mal utilizados, tem surgido o problema de resistência a este tipo de fármacos, o que reduz ou impede a sua atividade no tratamento de infeções bacterianas. Dado que não existem alternativas é fundamental preservar a atividade dos antibióticos sem a qual poderá deixar de haver tratamento possível, o que conduzirá a elevada morbilidade e mortalidade. A atividade dos antibióticos é seletiva — cada um atua sobre certos tipos de bactérias e é inativo sobre outras —, por isso, são selecionados mediante critérios científicos. Assim, impõe-se seguir duas regras fundamentais: não usar antibióticos para infeções não bacterianas nem os usar sem receita médica. O tratamento deve ser feito com as doses exatas, tomadas com o intervalo de tempo e durante os dias que o médico recomendou, mesmo que ao fim de poucos dias os sintomas desapareçam. Não cumprir as recomendações médicas, reduzindo doses e a duração do tratamento, faz com que as bactérias se adaptem e deixem de ser eliminadas, fator também responsável pela resistência aos antibióticos.