

**A UTILIZAÇÃO INADEQUADA
DOS ANTIBIÓTICOS PROVOCA O
APARECIMENTO DE BACTÉRIAS
RESISTENTES.**



**MAIS DE 25 000 PESSOAS
MORREM CADA ANO NA EU!**



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé



A European Health Initiative 



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé



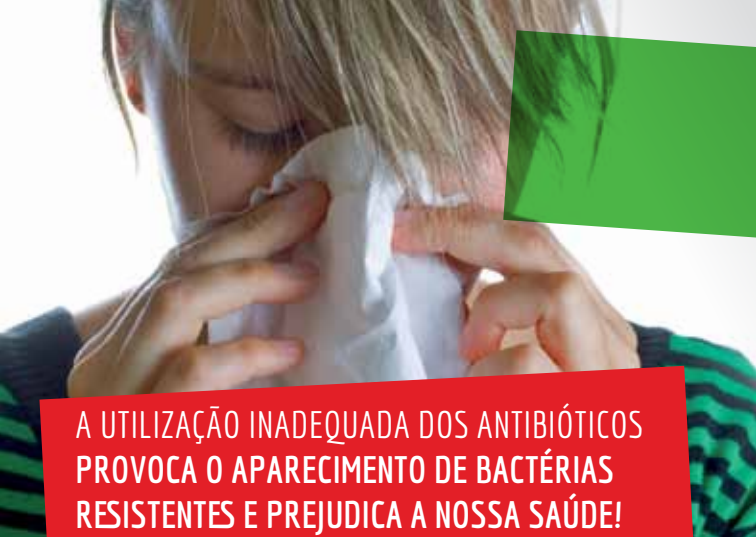
INADEQUADA?

A utilização inadequada dos antibióticos
provoca o aparecimento de bactérias
resistentes.

**MAIS DE 25 000 PESSOAS
MORREM CADA ANO NA EU!**

**OS ANTIBIÓTICOS NÃO
SÃO UMA POÇÃO MÁGICA!**

TOME-OS UNICAMENTE QUANDO ABSOLUTAMENTE
NECESSÁRIO. PRIMEIRO, CONSULTE O SEU MÉDICO.



A UTILIZAÇÃO INADEQUADA DOS ANTIBIÓTICOS PROVOCA O APARECIMENTO DE BACTÉRIAS RESISTENTES E PREJUDICA A NOSSA SAÚDE!

CONSTIPAÇÃO OU GRIPE? NÃO USE ANTIBIÓTICOS!

UMA DOENÇA CONTAGIOSA OU INFECCIOSA PODE SER PROVOCADA POR VÍRUS, BACTÉRIAS OU OUTROS MICRO-ORGANISMOS. OS ANTIBIÓTICOS APENAS DESTROEM AS BACTÉRIAS MAS NÃO OS VÍRUS.



Os antibióticos curam muitas doenças infecciosas graves como, por exemplo, as pneumonias ou as infecções provocadas por bactérias em feridas.

No entanto, devido a um uso demasiado frequente e inadequado de antibióticos, desenvolveram-se novas bactérias resistentes e os antibióticos que eram eficazes antigamente já não têm qualquer acção.

Se o fenómeno da resistência aos antibióticos se mantiver, será cada vez mais difícil tratar as infecções bacterianas graves no futuro.

Actualmente, morrem 25.000 pessoas por ano na União Europeia devido a bactérias multirresistentes contra as quais os antibióticos se tornaram ineficazes.

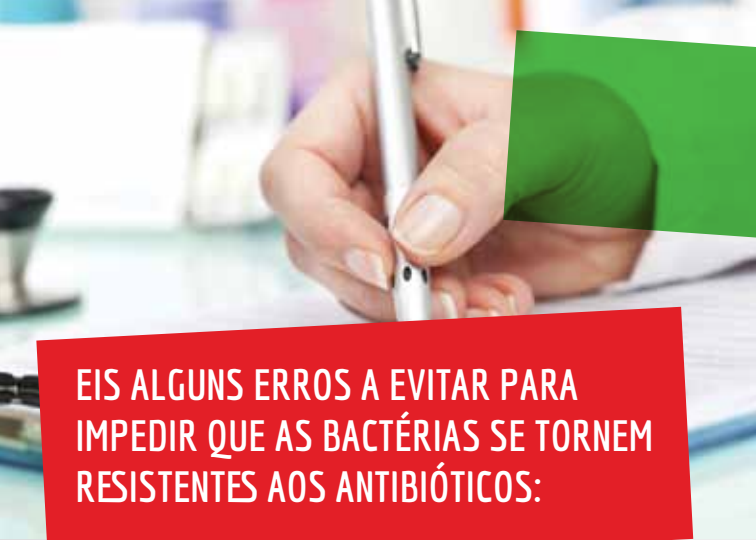
ESTE FENÓMENO IRÁ SER AINDA PIOR NOS PRÓXIMOS ANOS!

No entanto, a maior parte das doenças infecciosas correntes que nos afectam, como por exemplo, uma constipação, um resfriado ou uma gripe, é provocada por vírus. Como os antibióticos são inactivos contra os vírus, não conseguem nem baixar a febre nem acelerar a cura no caso de uma infecção viral. Também não conseguem impedir a contaminação de outras pessoas.

A maior parte das doenças virais, como por exemplo, uma constipação, as anginas, a bronquite vulgar ou a gripe tem uma cura espontânea ao fim de algum tempo. Os sintomas podem ser aliviados com medicamentos clássicos para tratamento da febre e das dores.

A melhor protecção contra a gripe sazonal é a vacinação anual, de preferência entre os meses de Outubro e de Dezembro.





EIS ALGUNS ERROS A EVITAR PARA IMPEDIR QUE AS BACTÉRIAS SE TORNEM RESISTENTES AOS ANTIBIÓTICOS:

COMO PODE AJUDAR A PREVENIR A PROPAGAÇÃO DE DOENÇAS INFECCIOSAS?

1 Dar antibióticos ao seu **filho** que está constipado ou tem **um pouco de tosse** ou insistir para que o seu médico os prescreva.

2 Tomar **antibióticos** várias vezes durante o ano **sem ter consultado o seu médico** e sem ter esclarecido com ele se a sua infecção é bacteriana ou viral.

3 Tomar **sobras de antibióticos** que tem no seu armário pessoal de medicamentos para tentar encurtar a duração da sua doença e evitar faltar ao trabalho por doença.

4 Interromper a toma de antibióticos **assim que desaparecerem os sintomas**, sem respeitar a duração ou a posologia prescrita pelo seu médico.

- Lave as mãos várias vezes ao dia **durante 30 segundos**, usando água e sabão.
- Cuide do **asseio da sua casa limpando**, com regularidade, as superfícies planas e horizontais, as maçanetas das portas, os brinquedos, etc. com produtos de desinfecção clássicos (água com sabão, solução hidroalcoólica).
- Use **apenas lenços descartáveis de papel** para se assoar e deite-os para um saco de lixo logo após o seu uso.
- Se não tiver lenços de papel, **espire ou tussa para a dobra do cotovelo**.
- Evite um contacto próximo com **pessoas infectadas** e lave as mãos depois de um contacto físico.
- **Proteja o seu filho** ou fique em casa quando tiver uma doença contagiosa que se pode propagar por via aérea e quando tiver febre.
- Evite estar em grupos de pessoas em períodos de epidemias de gripe sempre que muitas delas espirrem ou tussam.



COMO SALVAGUARDAR A EFICÁCIA DOS ANTIBIÓTICOS?

SÓ TOME ANTIBIÓTICOS EM CASOS DE INFECÇÃO BACTERIANA CERTIFICADA E DE ACORDO COM A PRESCRIÇÃO DO SEU MÉDICO. RESPEITE A DURAÇÃO, A POSOLOGIA E O MOMENTO DA TOMA DIÁRIA.



QUANDO SE DEVE TOMAR ANTIBIÓTICOS?

NOS CASOS DE INFECÇÕES BACTERIANAS, TAIS COMO UMA PNEUMONIA, UMA MENINGITE, UMA INFECÇÃO NUMA FERIDA, OS ANTIBIÓTICOS SÃO INDISPENSÁVEIS E PODEM SALVAR VIDAS.

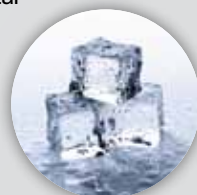
SÓ O SEU MÉDICO PODE DECIDIR SE É NECESSÁRIA UMA TERAPIA COM ANTIBIÓTICOS PARA O SEU CASO.

Para verificar se a sua angina, por exemplo, é devida a uma bactéria ou a um vírus, o seu médico pode fazer um teste rápido e indolor que lhe vai indicar qual é a origem da sua infecção e qual é o antibiótico que lhe deverá prescrever.

SIGA SEMPRE OS CONSELHOS DO SEU MÉDICO E DO SEU FARMACEÚTICO.

EIS ALGUNS CONSELHOS QUE PODERÃO AJUDAR A CURAR-SE SE ESTIVER DOENTE:

- Repouse;
- Areje, com regularidade, as divisões da sua casa;
- Beba suficientes líquidos (água, tisanas);
- Tenha uma alimentação equilibrada (fruta, legumes, alimentos ricos em vitaminas);
- Em caso de constipação ou tosse, utilize sprays nasais ou aparelhos de inalação à base de soro fisiológico para libertar as suas vias respiratórias;
- Se tiver dor de garganta ou sentir a garganta seca, pode chupar cubos de gelo ou utilizar sprays orais que aliviam a dor. Os adultos e as crianças crescidas podem também chupar pastilhas para a garganta;
- Se tiver febre ou dores, os medicamentos antipiréticos e analgésicos podem aliviar. Aconselhe-se com o seu médico e com o seu farmacêutico;



- Em caso de **doença contagiosa**, evite o **contacto próximo** com as outras pessoas;
- Se os seus **sintomas não melhorarem** depois do período indicado pelo seu médico ou se piorarem, **consulte-o novamente**.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

Ministère de la Santé - Direction de la Santé
Division de la Médecine Préventive
Villa Louvigny, Allée Marconi L-2120 Luxembourg

Tel.: 247-85560 ; 247-85569
ou 247-85562 (encomendas)
sante.lu
antibiotic.ecdc-europa.lu