

## Curar sem medicamentos

Para curar a maioria das doenças, não é necessário utilizar medicamentos. O organismo tem as suas defesas próprias, ou maneiras de resistir e de lutar contra a doença. Na maior parte dos casos, essas defesas naturais são muito mais importantes para a saúde do que os medicamentos.

**As pessoas melhoram da maior parte das doenças, por si mesmas, sem precisar de utilizar medicamentos.**

Para ajudar o corpo a vencer ou a melhorar duma doença, muitas vezes só é preciso:



manter-se limpo

descansar bastante

comer bem e beber muitos líquidos

Mesmo no caso de doenças mais graves, quando é mesmo preciso tomar medicamentos, **é o corpo que deve vencer a doença**: o medicamento é só uma ajuda.

A higiene, o descanso, e a comida nutritiva são muito importantes.

Grande parte da arte de cuidar da saúde dum doente não deve – nem deveria – depender do uso de medicamentos. Mesmo que se viva num local onde não existem medicamentos, pode-se fazer muita coisa para prevenir e tratar a maior parte das doenças comuns – quando se sabe como o fazer.

**Muitas doenças podem ser prevenidas ou tratadas sem medicamentos.**

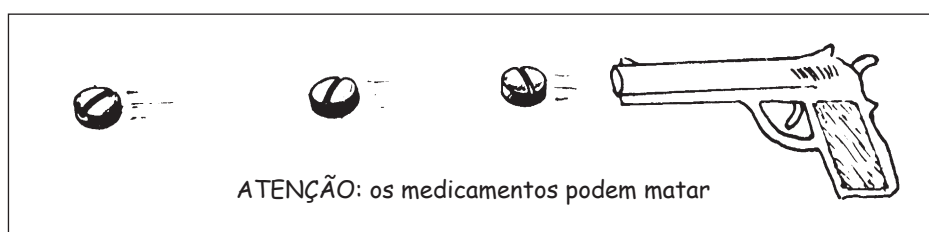
## Uso correcto de medicamentos

Muitas vezes o trabalhador de saúde receita mais medicamentos do que aqueles que são necessários, podendo, por isso, causar mais doenças e em alguns casos, a morte.

**Nenhum medicamento é completamente seguro. Existe sempre perigo no uso de medicamentos.**

Alguns medicamentos são muito mais perigosos do que outros.

Infelizmente, às vezes as pessoas usam medicamentos muito perigosos para tratar doenças ligeiras. **Nunca se deve usar um medicamento muito forte para uma doença ligeira.**



## Regras para o uso de medicamentos

Às vezes as pessoas usam bons medicamentos de maneira errada, de forma que estes fazem mais mal do que bem. **Para fazer efeito, o medicamento deve ser usado correctamente:**

1. Usar medicamentos só quando forem necessários.
2. Conhecer o medicamento que se receita e saber usá-lo correctamente. Conhecer as precauções necessárias para o uso de qualquer medicamento que se administra ao doente (ver as páginas verdes).
3. Calcular correctamente a dose, para cada doente em particular.
4. Se o medicamento não serve, ou se causa problemas, deve ser logo suspenso.
5. Quando houver mais que um medicamento com a mesma eficácia (mesmo efeito), escolha o mais seguro e barato.

**Nota:** Muitos trabalhadores de saúde receitam medicamentos quando não são necessários, porque pensam que o doente não fica satisfeito quando não se receita um medicamento.

Usar medicamentos só quando se tem a certeza de que eles são mesmo necessários e quando se sabe como utilizá-los.

## Medicamentos sem receita dos trabalhadores de saúde

Em muitos locais, nas farmácias e nas lojas autorizadas a vender medicamentos, pode-se comprar medicamentos sem receitas. Alguns dos medicamentos vendidos nas farmácias e nas lojas podem ser muito úteis.

Outros não servem para nada.



**MUITO CUIDADO** com os medicamentos vendidos nos mercados: podem ser muito perigosos porque não são próprios para a doença e/ou porque se encontram em péssimas condições de conservação.

## Reacções adversas aos medicamentos (RAM)

Os medicamentos são uma grande ferramenta para tratar a maioria das doenças mas em algumas situações podem actuar como venenos. Um dos grandes problemas com o uso de medicamentos é o surgimento duma resposta nociva e não desejada, a chamada *reação adversa a medicamentos*. Para além das RAM, os problemas relacionados com medicamentos incluem: uso inadequado, abuso de medicamentos, intoxicações, falência terapêutica (falta de efeito) e erros de medicação.

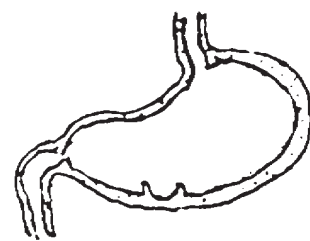
As RAMs mais importantes são: os efeitos secundários, as reacções alérgicas e as malformações congénitas.

### *Efeitos secundários*

Estes efeitos ocorrem mesmo quando se administram doses normais do medicamento.

Por exemplo:

- O ácido acetilsalicílico (AAS), para a dor, pode causar gastrite e úlcera do estômago.
- O cloranfenicol, para infecções graves como a meningite, pode produzir uma anemia grave e levar à morte.
- Os anti-retrovirais, para o tratamento do HIV e SIDA, podem produzir diarreia.



Úlcera do estômago

## Reacções alérgicas

Uma alergia é uma sensibilidade ou reacção anormal a certos medicamentos que afecta apenas certas pessoas.

A pessoa que já teve uma reacção alérgica a um medicamento, mais facilmente sofre de nova reacção se voltar a tomá-lo. Em geral estas reacções alérgicas são mais graves.

As reacções alérgicas podem ser ligeiras ou graves (choque anafiláctico, ver pág. 128). Por exemplo: alergia à penicilina (ver pág. 130).

## Malformações congénitas

Alguns medicamentos podem produzir deformidades no feto, chamadas malformações congénitas (ver pág. 578), se a mãe os tomar durante a gravidez, sobretudo nos primeiros 3 meses.

Por exemplo, a fenitoína, usada na epilepsia, pode provocar vários tipos de malformações no feto: do crânio e do rosto, dos dedos e unhas, atraso mental, etc.

**Antes de dar um medicamento a uma mulher, deve-se sempre perguntar se está grávida.**

**ATENÇÃO:** Nos países que já possuem sistemas de farmacovigilância organizados, todas as RAM observadas nas unidades sanitárias devem ser notificadas de acordo com o sistema de notificação do país.



## Outros problemas relacionados com medicamentos

### Tolerância e dependência

Alguns medicamentos fazem com que o organismo se habitue a eles e a pessoa que os toma tem que ir aumentando a dose para que sinta o seu efeito. Isto significa que a pessoa adquiriu **tolerância** ao medicamento.

Por exemplo:

- O diazepam, usado para dormir, pode ir perdendo o seu efeito e o doente necessita de ir aumentando a dose para poder adormecer.
- O salbutamol, para a asma: usado em excesso, pode ir perdendo o seu efeito.

Outros medicamentos fazem com que a pessoa já não possa passar sem eles. A isto chama-se **dependência** a um medicamento. A morfina é um medicamento que causa dependência.

## Intoxicação

A intoxicação produz-se quando se toma uma dose de medicamento maior do que a que o corpo tolera. Isto pode acontecer por erro, por acidente ou por tentativa de suicídio ou homicídio.

Para o tratamento de intoxicação, ver pág. 274.

## Interação

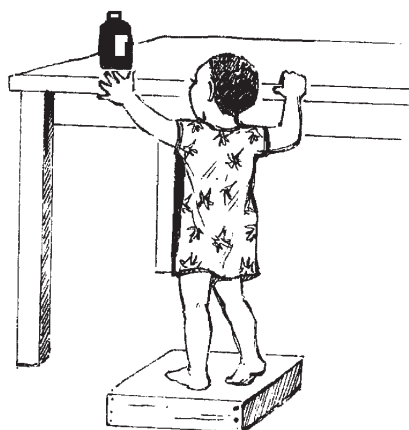
É uma modificação do efeito dum medicamento que é produzida por outra substância.

Esta substância é, geralmente, outro medicamento que a pessoa está a tomar em simultâneo. Por exemplo: a rifampicina, medicamento para o tratamento da tuberculose, pode anular o efeito das pílulas contraceptivas (ver pág. 652). Por isso, uma mulher em tratamento com rifampicina que esteja a usar aquele método de planeamento familiar, pode engravidar.

Alguns alimentos, ou bebidas alcoólicas, também podem produzir uma interação com alguns medicamentos. Por exemplo: o metronidazol (ver pág. 702), combinado com o álcool, pode provocar um mal-estar muito desagradável, acompanhado de náusea e vómitos.

Em muitos locais, existem crenças de que quando as pessoas estão a tomar medicamentos, não devem comer, e/ou fazer, uma série de coisas. Na verdade, para a maioria dos medicamentos, não há qualquer problema de que sejam tomados juntamente com certos alimentos.

Para evitar a interação, evite receitar muitos medicamentos ao doente.



**Antes de administrar qualquer medicamento, deve-se perguntar ao doente se está a tomar outro medicamento ou a ingerir bebidas alcoólicas.**

## QUANDO NÃO SE DEVE TOMAR MEDICAMENTOS?

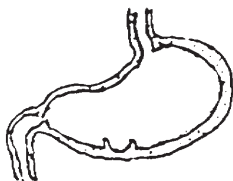
Existem situações em que, sem dúvida alguma, é melhor **não** tomar medicamentos.



1. As mulheres grávidas ou as mulheres que estão a amamentar devem evitar todos os medicamentos que não sejam absolutamente necessários.
2. É preciso ter muito cuidado quando se utilizam medicamentos em bebés recém-nascidos. **Sempre que possível deve-se procurar conselho médico antes de lhes administrar qualquer tipo de medicamento.** É preciso cumprir rigorosamente com a dose recomendada e ter a certeza de que não se está a dar medicamento a mais.



3. A pessoa que já teve qualquer tipo de reacção alérgica – urticária, comichão, etc. (ver pág. 292) – depois de tomar penicilina, amoxicilina, sulfadoxina-pirimetamina, ou outros medicamentos, **não deve voltar a tomar estes medicamentos durante toda a sua vida.** Uma nova reacção pode ser muito mais perigosa e levar à morte.



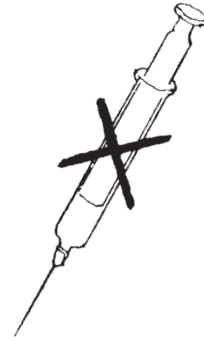
4. As pessoas que têm gastrite ou úlceras do estômago (ver pág. 294) devem evitar medicamentos que contêm AAS.
5. Há medicamentos específicos que são prejudiciais ou perigosos em pessoas com certas doenças. Por exemplo, as pessoas com hepatite não devem tomar certos medicamentos porque têm o fígado danificado.
6. As pessoas que sofrem de insuficiência renal crónica (ver pág. 498) devem tomar um cuidado especial com os medicamentos que tomam.

## Os erros mais perigosos na utilização dos medicamentos

Aqui está uma lista dos erros mais comuns – e mais perigosos – que as pessoas cometem no uso dos medicamentos. O uso errado dos seguintes medicamentos causa muitas mortes todos os anos. **MUITO CUIDADO!**

## 1. Injecções de qualquer medicamento

A crença frequente de que as injecções são melhores do que os medicamentos tomados por via oral, não é verdadeira. Muitas vezes, os medicamentos tomados por via oral fazem o mesmo efeito ou até melhor do que as injecções. Além disso, **a maior parte dos medicamentos são mais perigosos quando injectados do que quando administrados por via oral**. O uso de injecções deve ser muito limitado (ler o capítulo 8 com cuidado).



## 2. Penicilina (ver pág. 693)

A penicilina só faz efeito em certos tipos de *infecções*. O uso de penicilina para constipações ou qualquer dor, ou febre, é um grande erro. A penicilina é perigosa para algumas pessoas, podendo causar reacções alérgicas graves, como o choque anafiláctico (ver pág. 128), logo após a sua aplicação. Antes de a usar, é preciso conhecer os riscos e as precauções que se deve tomar (ver pág. 130).

Tomar cuidado, especialmente, com a penicilina injectável! Só usar quando for realmente necessária!

## 3. Sulfadoxina-pirimetamina (fansidar) e sulfametoxazol-trimetoprim (cotrimoxazol)

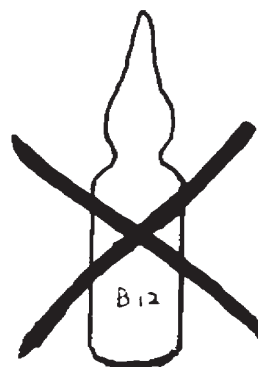
A sulfadoxina-pirimetamina é usada no tratamento da malária, e o cotrimoxazol no tratamento das infecções respiratórias agudas. Estes medicamentos são uma combinação dum sulfamida com outro componente: sulfadoxina-pirimetamina, no caso do fansidar (ver pág. 711) e sulfametoxazol-trimetoprim, no caso do cotrimoxazol (ver pág. 699). As sulfamidas podem desencadear reacções alérgicas da pele muito graves. A combinação de duas sulfamidas aumenta o risco e a gravidade das reacções. Por isso, estes medicamentos não devem ser administrados ao mesmo tempo.

## 4. Corticosteróides (prednisolona, ver pág. 736)

Estes medicamentos são muito fortes e algumas vezes são necessários para tratar, por exemplo, ataques graves de asma, ou choque alérgico. Mas, alguns trabalhadores de saúde, incluindo médicos, receitam estes medicamentos nas dores ligeiras porque obtêm efeitos mais rápidos. **Isso é um grande erro**, porque podem causar efeitos adversos graves ou perigosos – principalmente se são usados em doses altas ou por um tempo prolongado. Eles diminuem as defesas do organismo contra a infecção. Podem, ainda, piorar a tuberculose, fazer sangrar as úlceras do estômago e enfraquecer os ossos, de tal modo que estes podem partir-se facilmente.

## 5. Vitaminas

Infelizmente, muitas pessoas gastam dinheiro em xaropes e fortificantes que contêm vitaminas. Em muitos deles faltam as vitaminas mais importantes ou estas se encontram em doses baixas. Mas, mesmo que as contenham, é muito melhor investir numa boa alimentação. Dar a uma pessoa fraca e magra comida de boa qualidade e mais vezes ao dia, ajuda-a muito mais do que dar-lhe vitaminas e minerais suplementares.



A vitamina B12 não ajuda a tratar a anemia ou a "fraqueza", excepto em casos muito específicos. Quando injectada traz certos riscos.

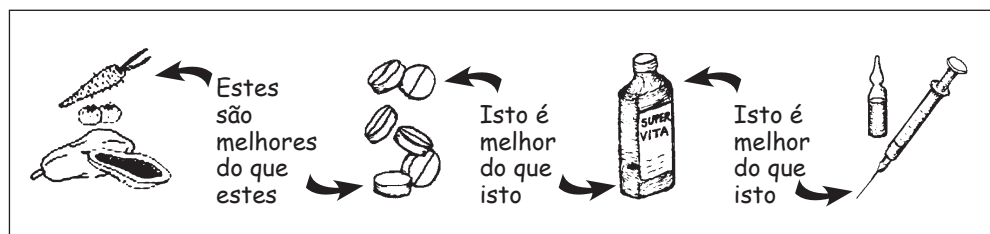
Para a maior parte dos casos de anemia os comprimidos de sal ferroso e ácido fólico, são mais seguros e eficazes (ver pág. 289).

Existe uma grande crença de que as vitaminas são muito seguras. Por isso, são muitas vezes receitadas sem necessidade. Algumas vitaminas podem provocar efeitos adversos, principalmente quando usadas na forma injectável.

Regra geral, **NÃO SE DEVE INJECTAR VITAMINAS**. As injeções são sempre mais perigosas, mais caras, e geralmente não são mais eficazes do que os comprimidos.

**Uma pessoa que se alimenta bem não precisa de tomar vitaminas suplementares.**

### A MELHOR MANEIRA DE OBTER VITAMINAS:



Para mais informações sobre vitaminas, quando são necessárias, e quais os alimentos que as contêm, ler capítulo 10, pág. 158.



## 6. Alimentar através das veias (soros, soluções endovenosas – E.V.)

Algumas pessoas acreditam que um litro de solução nas veias (“soro”) vai torná-las mais fortes ou vai enriquecer o sangue. Elas estão erradas!

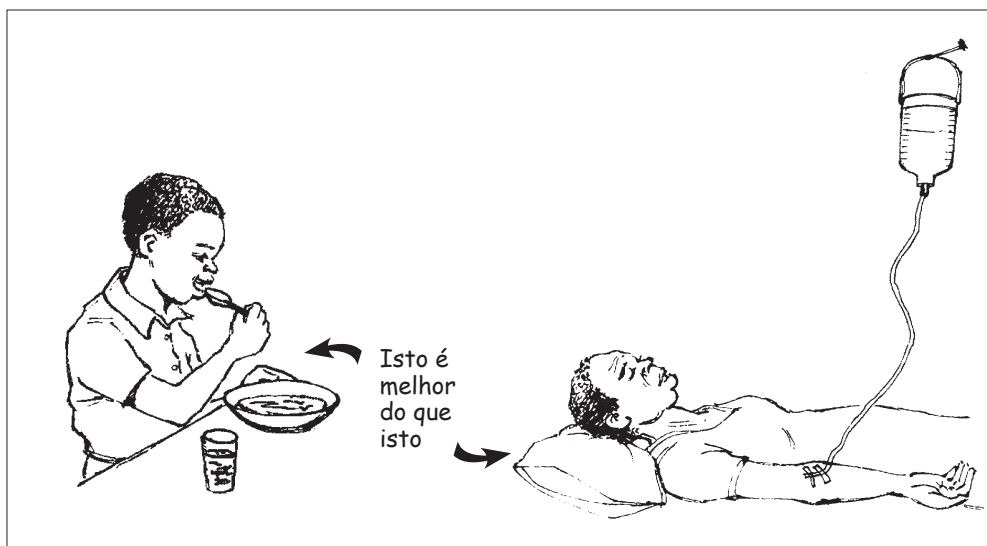
O soro não é mais do que água pura com um pouco de sal ou açúcar. Isso dá pouca energia e torna o sangue mais fino, e não mais rico. Isso não melhora a anemia nem torna a pessoa mais forte.

Quando a pessoa que aplica a solução E.V. na veia não tem muita prática, existe o perigo de infectar o sangue da pessoa doente. E isso pode matá-la.

O soro pode salvar vidas, mas deve ser usado apenas quando o doente não consegue tomar nada pela boca (vómitos persistentes, prostração, convulsões ou ataques, coma) ou quando está muito desidratado ou em choque (ver pág. 243).

**Sempre que o doente pode engolir, deve-se dar mais líquidos a beber. Isto vai-lhe fazer melhor do que injectar um litro de soro E.V.**

**Os doentes que conseguem comer, ficam mais fortes com alimentos nutritivos do que com qualquer tipo de soro E.V.**



## 7. Laxantes e purgantes (ver pág. 52)

É sempre perigoso dar um laxante ou purgante a um bebé, a uma pessoa muito fraca, desidratada, ou que tem uma dor intensa no abdómen. Infelizmente, muitas vezes as pessoas pensam que um purgante lhes traz saúde ou que “limpa” o que há de mau no corpo. No capítulo 1 já foi explicado que **os purgantes ou laxantes fortes quase sempre fazem mais mal do que bem.**

Para saber qual é o uso correcto dos laxantes, ver pág. 732.