

# Resistência aos antibióticos

## Conselhos aos Doentes:

Desde os anos 40 do século passado, que os antibióticos passaram a ser a forma de eleição de tratar infeções provocadas por bactérias. Estes medicamentos eliminam tipos específicos de bactérias e, quando usados corretamente, são eficazes na cura das infeções. No entanto, por vezes, são utilizados de forma incorreta e, em larga parte, isso deve-se à sua grande e indiscriminada utilização e algumas bactérias acabam por lhes desenvolver resistências. Quando as bactérias sobrevivem, apesar dos antibióticos, existe menos capacidade de melhorar na sequência de infeções graves e de certas doenças.

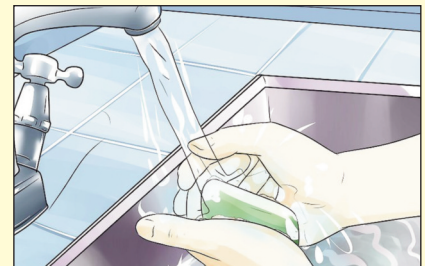
### Como surge a resistência aos antibióticos

Existem quatro razões principais para o desenvolvimento de resistência aos antibióticos:

- **Procura e uso de antibióticos quando eles não estão indicados.** Investigadores do *Centers for Disease Control and Prevention* calculam que um terço de todas as receitas de antibióticos a doentes ambulatoriais são desnecessárias. Os antibióticos não atuam sobre os vírus e quando se tomam antibióticos para uma doença viral, como uma gripe ou uma constipação, eles atacam essencialmente as bactérias «boas» que vivem naturalmente no corpo. Quando existem menos destas bactérias «boas», o corpo apresenta condições favoráveis para crescerem as bactérias «más».
- **Falta de cumprimento em terminar uma prescrição de antibiótico.** Mesmo quando um antibiótico é eficaz no ataque a uma bactéria suscetível, podem sobreviver algumas resistentes, especialmente se não se toma a quantidade de antibiótico suficiente para resolver a situação. Estas bactérias resistentes que são sobreviventes multiplicam-se como estirpe (ou grupo) resistente, e são mais difíceis de tratar. As bactérias resistentes aos antibióticos também se podem disseminar de uma pessoa para a outra.
- **O uso errado e excessivo de antibióticos no gado e na agricultura.** Por vezes os antibióticos são misturados na alimentação do gado num esforço para ajudar os animais a crescerem. Embora as quantidades sejam demasiado pequenas para tratar infeções no gado, podem ser suficientes para ajudar as bactérias resistentes a tornarem-se mais fortes. Além disso, como os antibióticos são aplicados em *spray* sobre plantas e árvores para destruir bactérias nos seus produtos, os resíduos de antibióticos deixados nestes frutos e vegetais podem atacar as bactérias boas no intestino do ser humano e deixar sobreviver estirpes mais potentes, resistentes e prejudiciais.



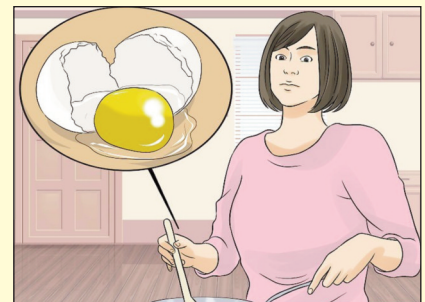
*Quando lhe prescreverem antibióticos, tome-os exatamente como indicado e termine o tratamento até ao fim.*



*Lave as mãos cuidadosamente com sabão e água quente antes de preparar alimentos ou de comer e depois de usar a casa de banho.*



*Lave a fruta e vegetais sob água corrente antes de os preparar para a refeição.*



*Cozinhe bem os seus alimentos, evite comer ovos crus e carne mal passada.*

# Conselhos aos Doentes:

## Resistência aos antibióticos, *continuação*

### Quando usar antibióticos

#### Doenças que são causadas por bactérias e podem ser tratadas com antibióticos:

- **Algumas infeções do ouvido.**
- **Infeções dos seios perinasais.** Os antibióticos devem ser usados apenas em infeções graves ou infeções que durem mais de 2 semanas. Lembre-se que um nariz a correr e muco claro não significam que necessite de antibiótico.
- **Amigdalite.** O seu prestador de cuidados de saúde far-lhe-á um esfregaço para determinar se tem a doença causada pela bactéria *Streptococcus*.
- **Infeções das vias urinárias.**
- **Algumas tosses ou bronquites.** Se tem um problema pulmonar ou uma doença que dure mais do que o habitual, as bactérias podem ser as responsáveis. Neste caso o médico irá prescrever um antibiótico.

#### Doenças que são causadas por vírus e não devem ser tratadas com antibióticos:

- Quaisquer gripes e «constipações»
- A maioria das dores de garganta
- Algumas infeções dos ouvidos
- A maioria das tosses e bronquites

• **A disponibilidade de antibióticos sem necessidade de prescrição nalguns países.** Para evitarem ir a uma consulta médica, e porque em muitos países isso é permitido, há pessoas que, por ignorância, adquirem os antibióticos sem ser por prescrição médica pensando que a gripe ou outras doenças virais se curam com antibióticos, desconhecendo que eles só se devem utilizar em infeções bacterianas. Este uso excessivo tem levado à produção cada vez mais frequente de estirpes de bactérias resistentes aos antibióticos.

### Tratar bactérias resistentes

Se surge resistência a um antibiótico, o médico usualmente prescreve um outro diferente de forma a combater eficazmente a infeção. Contudo, há muitas bactérias que são resistentes a mais do que um antibiótico e, por isso, há infeções envolvendo alguns tipos de bactérias resistentes que não conseguem ser tratadas.

### Prevenção da resistência aos antibióticos

- Fale com o seu prestador de cuidados de saúde sobre as diferenças entre bactérias e vírus e quando devem e não devem ser usados antibióticos (ver caixa nesta página). Não pressione o médico a prescrever-lhe antibióticos para tratar infeções virais como uma constipação ou uma gripe. Deixe a constipação evoluir naturalmente porque, por vezes, demora algum tempo a haver a recuperação de uma constipação ou de uma gripe. Telefone ao médico se a doença durar mais de 2 semanas.
- Quando lhe prescreverem antibióticos, tome-os exatamente como lhe foi indicado e termine o tratamento até ao fim, mesmo se já se sentir melhor. Se interromper a medicação precocemente, as bactérias sobreviventes podem ressurgir mais fortes do que nunca.

### Prevenção da necessidade de antibióticos

- Lave as mãos cuidadosamente com sabão e água quente antes de preparar alimentos ou de comer, assim como depois de usar o quarto de banho.
- Lave a fruta e os vegetais para remover quaisquer bactérias resistentes ou resíduos de *sprays* de antibióticos.
- Evite comer ovos crus e carne mal passada, especialmente na forma de carne picada.

**Esta informação não substitui a consulta do seu médico**