

## D.5.5. SAÚDE E BEM-ESTAR

Consumir de forma responsável implica que qualquer acto de consumo deve ser norteado por princípios/critérios éticos, que reflectam a nossa preocupação, enquanto consumidores, pelos custos reais dos produtos que consumimos. Estes custos fazem-se sentir ao nível pessoal, social e ambiental. Ou seja, há muito mais a descobrir sobre um produto além do preço de venda ao público. Consumir de forma responsável leva a que apliquemos os mesmos critérios a todos os sectores das nossas vidas que impliquem o consumo de alguma coisa. E a saúde é, um sector de consumo incontornável e que faz parte do orçamento pessoal e familiar.

### A AUTOMEDICAÇÃO

Alguns dos problemas que se colocam quando pensamos em consumo e em saúde são os que dizem respeito ao abuso de medicamentos cuja venda exige receita médica. A utilização incorrecta ou o abuso de fármacos pode provocar efeitos secundários indesejáveis e levar ao agravamento da patologia inicial ou até causar o surgimento de novas doenças. Por isso, os fármacos devem ser sempre recomendados por um profissional de saúde, mediante uma avaliação clínica do doente e da doença, o qual decidirá sobre o fármaco a tomar e em que dosagem.

A automedicação aplica-se a todas as famílias de medicamentos mas, quer pela dimensão do problema, quer pelos elevados riscos para a saúde pessoal e para o ambiente, afluímos de seguida a questão do abuso de antibióticos e de psicofármacos (antidepressivos, neurolépticos, ansiolíticos e outros grupos de medicamentos).

### ANTIBIÓTICOS E MULTIRRESISTÊNCIAS

Os antibióticos são medicamentos utilizados para combater infecções provocadas por bactérias. Regra geral, para que a terapia com antibióticos seja bem sucedida, estes medicamentos têm que ser tomados com intervalos regulares durante um determinado número de dias. Se o tratamento for interrompido, os microrganismos responsáveis pela infecção não são adequadamente eliminados e podem voltar a reproduzir-se, provocando novas infecções que terão que ser combatidas por antibióticos mais potentes durante períodos mais longos. O uso exagerado de antibióticos pode ter efeitos nefastos: a destruição das defesas naturais do organismo, resultando numa maior susceptibilidade a novas doenças, sobrecarga do fígado e de outros órgãos que metabolizam os medicamentos.

Para além da saúde humana, os antibióticos também são utilizados na saúde animal e na agropecuária. Muitas vezes, nas criações intensivas de animais de abate (suínos, aves, bovinos), são utilizados antibióticos como medida preventiva para evitar potenciais infecções.



O abuso de antibióticos pode estar directamente relacionado com o aparecimento das infecções multirresistentes, em particular da tuberculose multirresistente. Ou seja, uma doença que tinha sido dada como praticamente extinta nas sociedades industrializadas devido ao advento dos antibióticos, ressurgiu agora dada a excessiva utilização destes. Como consequência, os novos doentes de tuberculose podem ter que ser sujeitos a doses crescentes de antibióticos cada vez mais “fortes”.

### PSICOFÁRMACOS

Os dados do Instituto Nacional da Farmácia e do Medicamento (INFARMED) e do Observatório do Medicamento e dos Produtos de Saúde apontam para um aumento do consumo de ansiolíticos, antidepressivos e antipsicóticos (neurolépticos) desde 1995, fazendo dos portugueses os cidadãos europeus que mais os consomem. As causas apontadas para estes factos são variadas e controversas. Aqui ficam algumas para reflexão:

- O stress contemporâneo associado às sociedades de consumo ocidentais, a crescente instabilidade laboral, a falta de medidas de apoio às famílias (que permitam compatibilizar a vida profissional com a familiar); a perda efectiva do poder de compra e o aumento do desemprego (que conduzem ao empobrecimento real e ao aumento da exclusão social), em suma, a degradação das condições de vida.

Os efeitos negativos do abuso de psicofármacos fazem-se sentir essencialmente ao nível da nossa própria saúde e da dos que nos são próximos. Mas também podem acarretar um custo considerável para a generalidade dos cidadãos, pois podem sobrecarregar os sistemas de saúde com tratamentos e desintoxicações decorrentes da utilização incorrecta. Em termos de saúde, além do recurso a psicofármacos, po-

