DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

Programa de Prevenção e Controlo de Infeções e de Resistência aos Antimicrobianos

5 PERGUNTAS SOBRE ANTIBIÓTICOS

1. O que é o Dia Europeu dos Antibióticos?

Dia Europeu dos Antibióticos

ecdc

O Dia Europeu dos Antibióticos é uma iniciativa do Centro Europeu para a Prevenção e Controlo de Doenças (European Centre for Disease Prevention and Control, ECDC), a agência da União Europeia para a área da Saúde.

O Dia Europeu dos Antibióticos celebra-se no dia 18 de novembro de cada ano, tendo tido a sua primeira edição em 2008.

A Semana Mundial dos Antibióticos é uma iniciativa da Organização Mundial da Saúde (OMS), englobando o Dia Europeu dos Antibióticos.

O Dia Europeu dos Antibióticos e a Semana Mundial dos Antibióticos têm por objectivo sensibilizar para a utilização correta dos antibióticos, o que é uma responsabilidade de todos, cidadãos e profissionais de saúde envolvidos na sua prescrição e distribuição, a nível humano e animal, contribuindo para a diminuição da resistência das bactérias aos antibióticos.

Em Portugal o Dia Europeu dos Antibióticos 2016 é celebrado através de diversas iniciativas destinadas ao Público em geral, aos Profissionais de Saúde e a Estudantes das áreas da Saúde.

Se nada for feito estima-se que em 2050 morram 10 milhões de pessoas em todo o Mundo com infeções causadas por bactérias resistentes.

ANTIBIÓTICOS: O FUTURO É AGORA!

Para aceder ao "website" do Dia Europeu dos Antibióticos vá a:

http://ecdc.europa.eu/PT/eaad/Pages/Home.aspx.

2. O que são e para que servem os antibióticos?



Os antibióticos são medicamentos destinados ao tratamento de infeções causadas por bactérias, não atuando sobre infeções causadas por vírus, como é o caso das constipações e gripe.

A Penicilina foi o primeiro antibiótico, tendo sido descoberta por Flemming, em 1928.

Desde então muitos antibióticos têm sido descobertos, procurando destruír mais bactérias e com menos efeitos secundários.

Os antibióticos não servem para tratar a febre ou as dores musculares, de cabeça ou de garganta. Para tal utilizam-se medicamentos chamados antipiréticos, como o paracetamol, o ácido acetilsalicílico ou o ibuprofeno, entre outros.

As bactérias e os vírus existem por todo o lado na Natureza. O nosso corpo tem normalmente tantas bactérias como células humanas.

A sua maioria não fazem mal ou provocam doenças ligeiras. As bactérias, por exemplo, contribuem para o fabrico do queijo ou dos iogurtes.

As bactérias são seres vivos microscópicos, constituídos por uma única célula. Multiplicam-se rapidamente, a cada vinte minutos. Os antibióticos podem bloquear a capacidade das bactérias se multiplicarem.

Os vírus são seres vivos mais simples, só visíveis ao microscópio eletrónico. Para se multiplicarem precisam de infetar outras células. Os antibióticos não são capazes de atuar sobre os vírus.

3. Porque existe resistência das bactérias aos antibióticos?

Quando tomamos um antibiótico, as bactérias existentes no nosso corpo que são sensíveis ao antibiótico acabam por morrer. Mas ao multiplicarem-se, algumas bactérias sofrem modificações (mutações) que as tornam resistentes a esse antibiótico, dando origem a novas bactérias filhas que se vão mutiplicando, pelo que o antibiótico deixa de atuar.

Todos os antibióticos têm o potencial para originar bactérias resistentes. Quanto mais um antibiótico for utilizado, maior a possibilidade de existir resistência à sua ação.

Os antibióticos não são apenas usados no tratamento de infeções nos humanos. Também são usados em animais, estando assim presentes em quantidades pequenas nos produtos animais e vegetais.

Algumas bactérias são chamadas multiresistentes ou "superbactérias" porque se tornaram resistentes a vários antibióticos, sendo de difícil tratamento e obrigando geralmente a internamento hospitalar. Para algumas delas apenas existe 1 ou 2 antibióticos eficazes; nalguns casos não há atualmente tratamento.

Apesar de melhorias significativas, Portugal continua a ser um dos Países da União Europeia onde mais se utiizam antibióticos e onde também há menos conhecimento sobre a sua utilização.

4. Como se transmitem as bactérias resistentes aos antibióticos?

Estas bactérias podem-nos ser transmitidas basicamente de dois modos: por modificação das bactérias do nosso corpo, após ingerirmos um antibiótico; ou por transmissão das bactérias quando contactamos com elas.

As nossas bactérias podem modificar-se quando tomamos antibióticos para tratar infeções ou consumimos repetidamente alimentos contendo antibióticos.

De cada vez que as nossas bactérias ganham uma resistência, na vez seguinte em que ficamos com uma infeção, torna-se necessário usar um antibiótico mais "potente", que por sua vez potencia nova resistência, e por aí adiante.

Também podemos ficar com uma bactéria resistente se contactarmos repetidamente com pessoas ou ambientes contaminados e formos sujeitos a algaliação ou outros procedimentos ditos invasivos.

Se forem asseguradas boas práticas de higiene das mãos e do ambiente, cuidados adequados na realização desses procedimentos e adequada utilização de antibióticos, reduzimos de forma significativa o risco de termos bactérias resistentes.

Ao viajarmos para certas zonas do Planeta podemos também ficar com bactérias resistentes, mesmo que não sejamos internados.

Finalmente, podemos contrair essas bactérias se tivermos um contacto muito frequente com animais vivos que delas sejam portadores.

Para ver a Infografia do ECDC: **Como ocorre a transmissão da resistência aos antibióticos?** vá a http://ecdc.europa.eu/pt/eaad/antibiotics-get-informed/infographics/Pages/antibiotics-infographics.aspx.

5. O que pode fazer para reduzir as bactérias resistentes?



- Quando tiver febre, dor de cabeça ou garganta não tome logo antibióticos. A maioria das situações de febre são causadas por vírus e passam ao fim de 3 a 4 dias. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou ligue para a LINHA SAÚDE24 (808 24 24 24).



- Não utilize antibióticos sem que seja um médico a tomar essa decisão e a passar-lhe uma receita. Para isso não use antibióticos que sobraram de tratamentos anteriores nem de outras pessoas.
- Pergunte sempre para que infeção está a usar antibiótico.
- Cumpra cuidadosamente a duração do tratamento e o horário das tomas. Se por acaso esquecer uma toma, recomece logo que possível e faça um acerto depois.
- Não guarde em casa sobras de embalagens de antibióticos nem os deite fora, devolvendo-os numa farmácia.
- Cozinhe bem a carne e o peixe, não os deixando crús. O calor inativa os resíduos de antibióticos que neles possam existir. Lave bem os vegetais para eliminar possíveis resíduos neles existentes.
- Lave bem as mãos antes das refeições, após utiização de casa de banho ou após contacto com superfícies de utilização pública ou após contacto com animais.
- Nos hospitais, centros de saúde, unidades de diálise, centros de dia, lares e residências, lave sempre as mãos após contactar com doentes ou residentes ou com superfícies.
- Garanta uma adequada higiene corporal e do vestuário, assim como adequados hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis.

ANTIBIÓTICOS: O FUTURO É AGORA!

Elaborado pela Direção Nacional do Programa de Prevenção, Controlo de Infeção e Resistência aos Antimicrobianos, no âmbito do Dia Europeu dos Antibióticos 2016. Direção Geral da Saúde. Novembro de 2016.