



# Automedicação

Um dos mais belos provérbios portugueses encerra em si a razão e a emoção de quem quer manter e preservar a saúde, "**De médico e louco todos temos um pouco**".

Quanto à loucura muito haveria a dizer, mas o que importa é analisar o desejo de ser "médico". Desde que o homem é homem sentiu a necessidade de se curar a si próprio, talvez tudo tenha começado quando caiu pela primeira vez. Terá sido nesse momento que teve a ideia de esfregar o local para diminuir a dor. Considero esta hipótese como o primeiro ato de automedicação. Desde então não tem feito outra coisa, inventando, recriando, modificando e usando o que lhe vem à mão. **Hoje em dia, graças ao envolvimento da tecnologia, a quantidade de produtos existentes, químicos ou "naturais", são suscetíveis de curar, de tratar e até matar. É preciso ter conhecimento e adquirir algumas competências.** Não me oponho à automedicação, um desejo natural tão velho como o próprio homem, mas há que ter cuidados especiais para evitar complicações. Talvez através de uma educação específica, ou apoio adequado, se consiga obter benefícios e evitar complicações ou mesmo tragédias.

Veja-se o caso da dor e dos analgésicos de fácil e livre aquisição, até porque a maioria são mesmo de venda livre. **Por vezes provocam graves problemas, mesmo mortais.**



**A aspirina, a rainha dos analgésicos do alto de mais um século de existência, tem feito muito das suas. Alivia as dores? Sim, alivia. Protege o coração e os vasos de trombozes? Sim, protege. Mas pode matar? Sim. Como? A forma mais comum é a hemorragia, sobretudo a digestiva, e até através de outros mecanismos.** Se uma criança tiver febre, e se a mesma for provocada por certos vírus, a aspirina baixa a temperatura, mas pode matar a criança devido a certo tipo de incompatibilidades. **Quem tiver predisposição para perturbações gástricas não pode tomar aspirina.**

Mesmo os que não têm problemas podem vir a sofrer complicações graves, sobretudo se for tomada de forma repetida e contínua. **Mas as dores, e a febre devido a infeções, são igualmente tratadas com o vulgo paracetamol, que é considerado como inócuo e que constitui talvez o mais comum dos medicamentos. Mas não é inócuo, longe disso, o uso prolongado do mesmo pode provocar problemas hepáticos e renais muito significativos,** pelo que é necessário o respetivo aconselhamento. Em suma, dois dos mais comuns medicamentos, que são de fácil acesso, têm efeitos muito nocivos nalgumas pessoas que se automedicam.



**As pessoas podem automedicar-se mas é preciso estudar, perguntar e conhecer para poderem usar os medicamentos como deve ser.** Quando não sabem o que é que deverão fazer? **Entrar em contacto com o médico assistente, enfermeiro ou farmacêutico, perguntando se podem ou não usar certo medicamento.** Assim, com o tempo, aprenderão a saber usar como deve ser e continuar na sua eterna senda de automedicação, uma "loucura" que pode ajudar, mas que pode, também, matar.



Por favor, em caso de dúvidas pergunte ao seu médico assistente ou ao seu médico do trabalho.

*Salvador Massano Cardoso*



Leiria, 18 de dezembro de 2013