

Se usar medicamentos, então...

... é preciso observar os seguintes pontos:

- Os medicamentos de venda livre devem ser dados a crianças e adolescentes apenas por indicação de um especialista (médico/a ou farmacêutico/a).
- Os especialistas devem ser informados sobre o uso de outros medicamentos (contra asma, Ritalin, etc.).
- A dose recomendada e o período de uso nunca devem ser alterados sem consultar um especialista.
- Caso surjam efeitos secundários ou os sintomas se agravem, deve procurar um especialista.
- Nunca dê caixas inteiras de medicamentos aos seus filhos, mas apenas comprimidos individuais.
- Os medicamentos sem receita médica também devem ser guardados fora do alcance das crianças.
- Nunca dê a outras pessoas medicamentos que foram receitados para si.
- Todas estas dicas também são válidas para medicamentos comprados fora da Suíça.
- Na compra de medicamentos pela internet é necessária grande precaução: falta o aconselhamento, e existe o perigo de um medicamento ter uma composição diferente da descrita na embalagem, ou conter substâncias nocivas.

Aconselhamento e informação

www.suchtpraevention-zh.ch Os Centros de Prevenção de Vícios no cantão de Zurique oferecem informações online, um teste individual sobre o consumo de medicamentos, assim como aconselhamento individual.

www.zuefam.ch O Centro Especializado para a Prevenção do Abuso do Álcool e de Medicamentos é especializado nesse tema.

www.suchtschweiz.ch Vício Suíça oferece informação online aprofundada e vários folhetos, assim como aconselhamento por e-mail e telefone.

www.medi-info.ch O Centro Suíço de Informação sobre Medicamentos oferece aconselhamento. Telefone: 0900 573 554 (CHF 1.49 por minuto, alemão, francês)

www.ajb.zh.ch/kjz Os Centros de Ajuda Infantil e Juvenil do cantão de Zurique aconselham as famílias em diversas questões sobre a educação dos filhos.

www.elternbildung.zh.ch A Formação de Pais oferece eventos e cursos sobre temas de educação e família em todas as regiões do cantão de Zurique.

Nas livrarias estão disponíveis diversos guias de aconselhamento sobre doenças infantis, por exemplo da editora Beobachter.

Pedidos

Este e outros folhetos para pais (também em línguas estrangeiras) do Centro de Prevenção de Vícios podem ser encomendados através de www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen → Informationsmaterial → Familie ou pelo Tel. 044 634 49 99.

Os pedidos no cantão de Zurique são grátis.

Este folheto está **disponível em várias línguas:** Albanês, alemão, árabe, espanhol, francês, inglês, persa, português, sérvio-croata-bósnio, somali, tailandês, tâmil, tigrínia e turco.

1.ª edição, Agosto de 2014



Medicamentos para crianças e adolescentes

O uso responsável no dia-a-dia

Dicas para os pais

Portugiesisch

Die Stellen für Suchtprävention im  Kanton Zürich

Assim como os adultos, as crianças e adolescentes também sofrem de vez em quando de dores de cabeça, barriga ou insônia. Para tratá-las, é importante que os medicamentos sejam utilizados com muito cuidado, também para evitar problemas de dependência.

Os medicamentos têm um efeito diferente nas crianças

Para tratar dores de cabeça ligeiras ou problemas de digestão, os adultos costumam tomar medicamentos sem receita médica. Esses medicamentos não têm o mesmo efeito nas crianças e adolescentes, porque o seu desenvolvimento físico ainda não está completo, e a massa corporal é menor que a dos adultos. Alguns medicamentos chegam até a ter um efeito prejudicial para as crianças. Nenhum medicamento deve ser dado às crianças sem a recomendação especializada do seu médico ou farmacêutico e sem ler a bula que acompanha o medicamento.

Aprender a usar com baixo risco

Na Suíça, mais de 60 000 pessoas estão dependentes de medicamentos. Principalmente os tranquilizantes, soníferos e analgésicos da classe dos benzodiazepínicos ou opiáceos podem causar forte dependência. Além da substância, o vício também depende do uso adquirido. Se as crianças aprendem que a cada indisposição deve ser ingerido um medicamento, é possível que isso favoreça uma dependência futura. As crianças aprendem esse exemplo desfavorável, ao receberem um medicamento até mesmo para pequenas indisposições, e/ou quando os adultos recorrem aos medicamentos de forma imediata e frequente. As crianças observam a conduta dos adultos e tomam-na como exemplo. Isso também se aplica aos preparados homeopáticos ou placebos (medicamentos sem substância ativa).

Tratar pequenas queixas

a) nas crianças

Normalmente, as crianças têm dificuldade em indicar claramente as suas queixas. As mais jovens, na maioria das vezes, descrevem uma indisposição como “dor-de-barriga”, mesmo quando querem expressar algo bem diferente. Muitas vezes, uma indisposição não tem uma causa médica, mas surge devido a stress, cansaço, falta de movimento, brigas com outras crianças, ou outras sobrecargas psíquicas.

Frequentemente uma indisposição já melhora quando se recebe mais atenção e dedicação, ou um remédio caseiro, como um chá ou uma compressa. Sono suficiente, uma alimentação equilibrada, brincar e movimentar-se bastante são aspectos importantes para o bem-estar infantil. De qualquer forma, vale a pena conversar com a criança e descobrir em conjunto os motivos das queixas. Caso não tenha a certeza sobre o que a criança está sentindo, vale a pena conversar com outras pessoas que convivem com ela (cuidadoras da creche, do local de refeições, professores, avós, etc.). Caso as queixas persistam recomenda-se uma consulta com um especialista (médico/médica, farmacêutico/a, conselheiros para pais, psicólogo/a).

b) nos adolescentes

A administração de medicamentos para as queixas dos adolescentes é um pouco menos problemática do que para as crianças: os adolescentes podem descrever melhor as suas queixas, e o seu desenvolvimento físico está mais avançado. No entanto, as indicações de idade para cada medicamento devem ser sempre seguidas.

Geralmente, as meninas ingerem medicamentos pela primeira vez devido a dores menstruais. Isso pode ser um alívio adequado. Mas também neste caso se aplica a regra: o conselho do seu farmacêutico ou médico é importante.

Válido tanto para os meninos, como para as meninas: os pais devem manter a visão geral sobre o consumo de medicamentos de seus filhos adolescentes, conversando com eles sobre isso. Às vezes, os adolescentes encomendam medicamentos diretamente pela internet (por exemplo, Viagra ou xarope contra tosse com efeito entorpecente). Informe o seu filho/sua filha que nunca se deve encomendar medicamentos pela internet, pois por vezes são vendidos medicamentos falsificados, o que é perigoso.

O medo dos exames escolares, nervosismo, problemas de sono ou desempenho baixo, basicamente não devem ser tratados com medicamentos. Os medicamentos combatem apenas os sintomas, e ainda ocultam o perigo de se desenvolver uma dependência. Conforme a criança e a situação, outras medidas são úteis: de vez em quando, não precisar fazer “nada” pode ajudar; para outros, movimentar-se regularmente resolve (sem a pressão para um alto desempenho); às vezes, as técnicas de relaxamento ou aconselhamento psicológico são úteis também. Troque ideias com outros pais e procure o conselho de especialistas (psicólogos/as, professores/as, médicos/as).

O que os pais podem fazer

- Façam perguntas em caso de indisposição. Tentem encontrar as causas juntamente com o vosso filho/a vossa filha.
- Sempre que possível, os medicamentos de venda livre não devem ser utilizados sem a recomendação de especialistas.
- Atenção, dedicação, sono suficiente, descanso, movimento e alimentação saudável frequentemente ajudam a combater indisposições.
- Observem o vosso filho/a vossa filha, para descobrir o que lhe faz bem. Dêem-lhe tempo suficiente para a recuperação.
- Tenham consciência do vosso próprio exemplo e cultivem um hábito de baixo risco em relação aos medicamentos.
- Em caso de dúvida, procurem o conselho de especialistas (médico/a, farmacêutico/a, centros de aconselhamento para pais, psicólogo/a).
- Caso suspeitem que o vosso filho/a vossa filha estejam a tomar medicamentos sem o vosso consentimento – como calmantes, potencializadores de desempenho ou entorpecentes – conversem com ele/ela a respeito dos riscos. Procurem a ajuda de especialistas, caso se sintam inseguros ou não seja possível ter uma conversa com o vosso filho/a vossa filha.