

## Outras informações

- [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch):  
informações sobre a saúde em várias línguas.  
Schweizerisches Rotes Kreuz/Croix-Rouge  
suisse, Werkstrasse 18, 3084 Wabern,  
[info@migesplus.ch](mailto:info@migesplus.ch), Tel. 031 960 75 71
- [www.migraweb.ch](http://www.migraweb.ch):  
Viver na Suíça – Informações e aconselha-  
mento online (também sobre o tema «Idosos»)
- [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) (alemão, francês,  
italiano)
- Folheto «Alcool no Envelhecimento» disponível  
em alemão, francês, italiano, albanês, bósnio/  
servo/croata, espanhol, inglês, português,  
turco
- Folheto «O que fazer quando você tiver  
parentes ou amigos próximos com problemas  
de dependência?» Disponível em alemão,  
francês, italiano, albanês, espanhol, inglês,  
português, russo, sérvio/bósnio/croata, tamil,  
turco

Estes folhetos podem ser descarregados  
gratuitamente em [www.suchtschweiz.ch/](http://www.suchtschweiz.ch/)  
[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch) ou encomendados por  
telefone através do nº 021 321 29 35.

## Se estiver preocupado com o seu consumo de medicamentos.. ...

... não hesite em falar com um médico/a e/ou  
farmacêutico/a.

O centro suíço de informação sobre medicamen-  
tos (Schweizerische Medikamenten-Informations-  
stelle) dá informações (alemão, francês) sobre  
medicamentos: [www.medi-info.ch](http://www.medi-info.ch), Telefone  
0900 573 554 (Fr. 1.49/Min.)

Para questões relacionadas com uma even-  
tual dependência do medicamento, podem ser  
contactados nas regiões médicos/as ou centros  
especializados em dependências. Pode encontrar  
os endereços dos centros especializados na sua  
região ou também de ofertas hospitalares,  
por exemplo, em [www.suchtindex.ch/](http://www.suchtindex.ch/)  
[www.indexaddictions.ch](http://www.indexaddictions.ch) ou em Sucht Schweiz /  
Addiction Suisse, Tel. 021 321 29 76.

Os profissionais destes centros estão vinculados  
ao sigilo profissional. Em contacto com os centros  
especializados da sua área, poderá esclarecer ou  
alguém da sua confiança, se existem consultas  
na sua língua materna.

Herausgegeben von/édité par:

Sucht Schweiz  
Addiction Suisse  
Tel. 021 321 29 11  
[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)  
[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)

ZüFAM  
Tel. 044 271 87 23  
[www.zuefam.ch](http://www.zuefam.ch)

Zürcher Fachstelle zur  
Prävention des  
Alkohol- und Medikamenten-  
Missbrauchs **Z Ü F A M**

# Medicamentos no Envelhe- cimento

Informações para pessoas a partir dos  
60 anos de idade

Com a idade aumentam os problemas de saúde como, por exemplo, a hipertensão ou os problemas cardíacos.

**Por esta razão, toma-se mais medicamentos na terceira idade.**



- Em algumas situações, é indispensável e útil tomar medicamentos. Fale com o seu médico/a ou com o seu farmacêutico/a sobre os seguintes pontos:
- Há risco de dependência? Há outros riscos associados à ingestão?
- Há outras alternativas para o tratamento?
- Há interações com outros medicamentos ou com o álcool? É possível conduzir sob influência do medicamento?
- Estas questões também são importantes relacionadas com medicamentos comprados nas férias ou noutros países.

**É importante estar bem informado sobre os seus medicamentos.**

Com a idade os hábitos de sono podem alterar-se.

**A necessidade de sono diminui com a idade.**



- Não recorra imediatamente a medicamentos para dormir se o seu sono se alterar. Se dormir menos do que antes, isso pode ser um sinal normal do envelhecimento.
- Muitas vezes, simples mudanças de comportamento podem ajudar a ultrapassar os problemas do sono. Evite, por exemplo, comidas pesadas e bebidas alcoólicas à noite ou utilize técnicas de relaxamento e, até mesmo, plantas medicinais como, por exemplo, chás para dormir.

**Não recorra imediatamente a produtos medicamentosos. Informe-se sobre alternativas e fale com o seu médico ou médica.**

O envelhecimento pode acarretar alterações significativas na vida, tal como a saída dos filhos, a aposentação ou a perda de um ente querido. Estas fases de transição podem causar sofrimento psíquico ou perturbações do sono.

**Conversas com pessoas chegadas ou com profissionais de saúde podem ajudar a ultrapassar esta fase.**

**Também é possível que seja necessário recorrer a um medicamento.**



- Psicofármacos (por exemplo antidepressivos) podem ajudar em situações específicas.
- Para além destes, também há medicamentos com os quais há que ser muito prudente, por exemplo, comprimidos para dormir e calmantes com benzodiazepinas, pois podem criar rapidamente dependência!
- Fale com o seu médico/a sobre os benefícios e riscos ao tomar um medicamento. Há outras formas de tratamento?

**Tome os medicamentos exatamente como o seu médico prescreveu.**