

Para lá do bloco de notas do médico

Entender o consumo de opioides e de outros medicamentos na pessoa idosa



O que são opioides e benzodiazepinas?

- Os opioides são um tipo de medicamento utilizado para tratamento da dor.
- Os opioides são receitados por médicos, podendo também englobar outras substâncias como a heroína e o carfentanil.¹
- Quando consumidos devidamente, podem reduzir a dor na pessoa idosa e ajudar a melhorar o seu funcionamento quotidiano.²
- As benzodiazepinas são um tipo de fármaco que ajuda a abrandar o cérebro e a acalmar a pessoa.³
- As benzodiazepinas são receitadas por médicos para o tratamento dos distúrbios de ansiedade, distúrbios do sono e perturbações epiléticas.^{3,4}

O que é considerado consumo problemático?

Quando se utiliza um medicamento de forma diferente da que foi prescrita pelo médico, designadamente tomar mais comprimidos, com mais frequência ou por mais tempo do que foi indicado na receita médica.⁵

Como posso tomar os medicamentos de forma segura?^{1,3}

- Somente tomar medicamentos que tenham sido receitados pelo médico
- Não tomar bebidas alcoólicas, nem tomar os medicamentos com outros antidepressivos
- Nunca tomar os medicamentos de outras pessoas
- Devolver à farmácia os medicamentos por utilizar

Onde posso obter ajuda?



Na comunidade, existem recursos e apoio à doença mental e à dependência de substâncias. Para mais informação, comunique com qualquer uma das seguintes entidades:

Centros de tratamento de dependências de substâncias no Ontário

<https://www.oatc.ca/> 1-877-937-2282

Centros de informação comunitária

www.211Ontario.ca, **ligar 211**

ConnexOntario

Contacto confidencial 24 horas por dia, 7 dias por semana, e informação grátis sobre serviços de saúde mental, dependência de substâncias e dependência do jogo, em toda a província do Ontário.

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

Centro para Dependências e Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health)

www.camh.ca 1-800-463-2338

Recursos

Folheto informativo sobre opioides / [Opioids info sheet], Escolher com Prudência Canadá (Choosing Wisely Canada) <https://choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2018/02/Opioids-When-you-need-them-and-when-you-dont.pdf>

A insónia e a ansiedade na pessoa idosa: Os comprimidos para dormir não são geralmente a melhor solução / [Insomnia and anxiety in older people: Sleeping pills are usually not the best solution], Escolher com Prudência Canadá (Choosing Wisely Canada) <https://choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2017/06/Sleeping-pills-EN.pdf>

Referências bibliográficas

1. Centro para Dependências e Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health) e Província do Ontário. (2016). Os opioides: Como utilizar de forma segura. / [Opioids: How to use them safely] Disponível em: https://www.porticonetwork.ca/documents/77404/381531/5200dUsingSafely_Factsheet_2016.pdf/5b4a1bdd-4a47-4865-97bb-66517ca16ae2. Acedido a 6 de Fevereiro de 2020. Malec, M. & Shega, J. (2015). Pain management in the elderly. *Medical Clinics of North America*, 99, 337–350.
2. Malec, M. & Shega, J. (2015). Controlo da dor na pessoa idosa / [Pain management in the elderly]. *Medical Clinics of North America*, 99, 337–350.
3. Escolher com Prudência Canadá (Choosing Wisely Canada). (2017). Os opioides: Quando são necessários – e quando não são / [Opioids: When you need them - and when you don't]. Disponível em: <https://choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2018/02/Opioids-When-you-need-them-and-when-you-dont.pdf>. Acedido a 6 de Fevereiro de 2020.
4. Kuerbris, A., Sacco, P. Blazer, D. G. e Moore, A. A. (2014). O abuso de substâncias tóxicas na pessoa idosa. / [Substance abuse among older adults] *Clinical Geriatric Medicine*, 30 (3), 629–654.
5. Markota, M., Rummans, T., Bostwick, J.M. e Lapid, M. (2016). O consumo de benzodiazepinas na pessoa idosa: Perigos, controlo e tratamentos alternativos. / [Benzodiazepine use in older adults: Dangers, management, and alternative therapies] *Processo Clínico Mayo*, 91 (11), 1632–1639.