

Álcool no envelhecimento

Informações para pessoas a partir dos 60 anos



← **Medicamentos no envelhecimento**

2.004.06 POR

Consumo de álcool com baixo risco – o que significa isto?

Facto	Recomendação
Ao envelhecer, o teor de água e gordura do seu corpo, bem como o seu metabolismo alteram-se. O seu corpo reage, por isso, de forma mais sensível ao álcool.	O melhor é ter mais cuidado no consumo de bebidas alcoólicas. Observe como o seu corpo reage ao álcool. → Se a mesma quantidade de álcool tiver um efeito mais forte do que antigamente, reduza o seu consumo. → Contudo, se consumir muito álcool, e não sentir praticamente alterações, pense no seguinte: «suportar bem o álcool» pode ser um sinal de dependência.
Está a viver muitas alterações, por exemplo a saída de casa dos filhos, a reforma, falecimentos de pessoas próximas, frequentemente também a redução da própria capacidade de rendimento. Os efeitos do álcool poderiam ser atraentes.	Numa situação de vida difícil, tente não utilizar o álcool para descontraír. Quem bebe para se sentir melhor, aumenta o risco de se tornar dependente. Encontrará apoio junto de pessoas próximas ou de especialistas.
Ao envelhecer, surgem com mais frequência doenças que tornam necessária a administração de medicamentos. Se forem consumidas bebidas alcoólicas paralelamente podem ocorrer interações.	Se tomar medicamentos, fale com o seu médico, a sua médica ou com o farmacêutico, a farmacêutica sobre possíveis interações como as bebidas alcoólicas.

Para proteger a saúde, recomenda-se que os adultos saudáveis:

- **Homens: não bebam mais do que 2 copos de bebidas alcoólicas por dia**
- **Mulheres: não bebam mais do que 1 copo por dia**
- **Para todos é válido o seguinte: no mínimo dois dias por semana não beber absolutamente nenhum álcool.**

Se em ocasiões especiais, beber um pouco mais de álcool: não beber mais de quatro copos.



Se estiver preocupado com o seu consumo de bebidas alcoólicas ...

... não hesite em falar com um centro de aconselhamento para problemas de alcoolismo, o seu médico, a sua médica ou com um outro profissional de saúde (moradas em suchtindex.ch/indexaddictions.ch).

Pode ainda entrar em contacto em qualquer altura com a Sucht Schweiz/Addiction Suisse, se tiver dúvidas ou estiver à procura de moradas de centros especializados na sua região:
Telefone 0800 104 104 (alemão),
Telefone 0800 105 105 (francês).

Em safezone.ch, é possível um aconselhamento online – anónimo e grátis (DEU, FRA, ITA).

Mais informações

Brochuras

«Álcool e medicamentos no envelhecimento. Informações para pessoas a partir dos 60 anos e para as pessoas do seu contexto social» (DEU, FRA, ITA) (Sucht Schweiz/Addiction Suisse e ZFPS). Para encomendar ou descarregar: shop.suchtschweiz.ch/shop.addictionsuisse.ch

«Dormiu bem?» (DEU) e «Comprimidos para dormir e calmantes: os riscos» (15 idiomas) para descarregar em: suchtpraevention-zh.ch (*Publikationen > Informationsmaterial > Für alle Zielgruppen*)

Páginas de Internet

alterundsucht.ch (DEU)
addictions-et-vieillissement.ch (FRA)
dipendenze-e-invecchiamento.ch (ITA)
suchtimalter.ch (DEU)
suchtschweiz.ch/aeltere-personen (DEU)
addictionsuisse.ch/personnes-agees (FRA)

prosenectute.ch: Informações e aconselhamento para questões gerais sobre o envelhecimento (DEU, FRA, ITA).

migesplus.ch: Informações de saúde em diferentes idiomas.

migraweb.ch: Viver na Suíça – Informações e aconselhamento online (18 idiomas)

Publicação:

Sucht Schweiz | Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne
Téléphone 021 321 29 11
PC 10-261-7
www.suchtschweiz.ch
www.addictionsuisse.ch

ZFPS
Schindlersteig 5
CH-8006 Zürich
Telefon 044 271 87 23
info@zfps.ch
www.zfps.ch

Medicamentos no envelheci- mento

Informações para pessoas
a partir dos 60 anos



← **Álcool no
envelhecimento**

2.004.06 POR

O que deve ser observado na administração de medicamentos?

Facto	Recomendação	
Com o envelhecimento, ocorrem com mais frequência problemas de saúde ou doenças, como p. ex. hipertensão ou problemas cardíacos. Na segunda metade da vida, são, por isso, tomados, frequentemente, mais medicamentos.	Para alguns sintomas, é necessária e aconselhável a administração de medicamentos. Na consulta médica, fale sobre os seguintes pontos: ■ Existem outras possibilidades para um tratamento? Existem interações com outros medicamentos ou com as bebidas alcoólicas? ■ Quais são os riscos do consumo?	■ Existe o risco de uma dependência? ■ Quais são as consequências na condução de veículos? → Caso se sinta inseguro, deve procurar uma conversa com o seu médico, a sua médica ou fazer uma verificação de medicamentos na sua farmácia.
Ao envelhecer, os padrões do sono alteram-se. Podem ocorrer perturbações do sono.	■ Caso o seu sono seja diferente de antigamente, p. ex. acorda com mais frequência ou tem períodos mais longos em que está acordado, isso pode ser um sinal natural de envelhecimento. Só tome medicamentos contra isso em casos excecionais, e se possível apenas durante um período curto de tempo. Muitos comprimidos para dormir provocam dependência. ■ Em caso de perturbações do sono, alterações do comportamento relativamente simples são muitas vezes a solução. Evitar comidas pesadas e álcool à noite pode ajudar. Técnicas de descon-	tração ou produtos à base de plantas, como p. ex. tisanas para dormir podem ajudar. → Antes de tomar medicamentos, informe-se sobre alternativas e consulte o seu médico, a sua médica. → Medicamentos para dormir e calmantes do grupo das benzodiazepinas (p. ex. Dormicum®), bem como os medicamentos Z (p. ex. Stilnox®) só devem ser tomados durante um curto espaço de tempo.
O envelhecimento pode trazer consigo diferentes dificuldades: problemas com a reforma, perda de pessoas próximas, mais dores e muito mais. Isto pode provocar problemas psíquicos e perturbações do sono. Conversas com pessoas próximas ou especialistas podem ajudar a desconstrair. Contudo, também é possível que seja ponderada a administração de um medicamento.	■ Psicofármacos (por exemplo antidepressivos) podem ajudar em determinadas situações. ■ No entanto, é necessário ter muito cuidado com certos medicamentos: alguns comprimidos para dormir e calmantes podem criar rapidamente dependência. Eles podem também prejudicar a memória e aumentar o risco de queda.	■ Aconselhe-se sobre as vantagens e desvantagens da administração de um medicamento com o seu médico, a sua médica. Quais são os argumentos a favor de uma administração e quais contra? Existem ainda outras possibilidades de relaxar? → Tome os medicamentos exatamente como indicado pelo médico, pela médica.

Se tiver dúvidas em relação ao seu consumo de medicamentos ...

... não hesite em falar com um médico, uma médica e/ou um farmacêutico, uma farmacêutica. Em dúvidas relativamente a uma possível dependência de medicamentos, também é possível contactar centros especializados em dependência nas regiões (moradas em suchtindex.ch/indexaddictions.ch).

Pode ainda entrar em contacto com a Sucht Schweiz/Addiction Suisse, se tiver dúvidas ou estiver à procura de moradas de centros de especializados na sua região:
Telefone 0800 104 104 (alemão),
Telefone 0800 105 105 (francês).

Em safezone.ch, é possível um aconselhamento online – anónimo e grátis (DEU, FRA, ITA).

Poderá encontrar mais informações no verso deste folheto.



Entregue por: