

# RAM RESISTÊNCIA AOS ANTIMICROBIANOS

## PODE SUSTER A RAM, BASTA CUIDAR DA SUA SAÚDE



A **RAM**, ou **resistência aos antimicrobianos**, surge quando bactérias, vírus, fungos e parasitas (conhecidos como "micróbios") desenvolvem resistência aos medicamentos utilizados para os debelar – antibióticos, antivirais, antifúngicos e antiparasitários (os medicamentos "antimicrobianos").

Isso acontece quando tomamos medicamentos antimicrobianos **INDEVIDAMENTE, EM EXCESSO** ou **ABUSAMOS** deles. A RAM torna algumas infecções comuns incuráveis e poderá vir a ceifar 4,1 milhões de vidas em África até 2050.

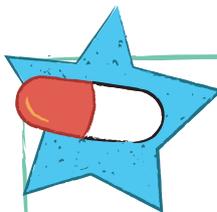
É certo que nem sempre conseguimos evitar adoecer. Porém é possível tomar algumas medidas para manter-se de boa saúde e, desde logo, não ter de recorrer a medicamentos antimicrobianos. Quanto menos medicamentos tomarmos, maior será a nossa resistência para resistir e reduzir o impacto da RAM. **Afinal, ficamos todos a ganhar!**

### COMO PODE RESISTIR À RESISTÊNCIA OLHANDO POR SI:



#### MANTER-SE SAUDÁVEL

Praticar medidas adequadas de higiene, lavando as mãos, tapando a boca quando tosse, usando proteção durante as relações sexuais e vacinando-se contra todas as doenças comuns para as quais existe vacina, tais como tuberculose, difteria, tétano, tosse convulsa, cólera e febre tifóide.



#### AGIR INTELIGENTEMENTE PERANTE A RAM

Apenas tomar um antibiótico, um antiviral, um antifúngico ou um antiparasitário quando lhe for receitado. Estes super medicamentos não curam todas as doenças. Se os tomar quando não precisa deles, por exemplo para tratar uma doença para a qual não são indicados, poderão deixar de funcionar contra determinada infecção quando mais necessitarmos deles.



#### INFORMAR-SE

Aprender mais sobre RAM. Falar com os amigos e familiares. Fazer perguntas. Falar com o seu médico.



#### TOMAR OS MEDICAMENTOS CERTOS

Não tomar medicamentos que foram receitados ou recomendados por alguém que não é um profissional médico credenciado, como seja o seu médico ou enfermeiro, nem comprar medicamentos a alguém que não é farmacêutico autorizado. Se o fizer, poderá estar a tomar uma versão mais fraca do medicamento verdadeiro ou a dosagem errada.

Juntos, podemos RESISTIR À RESISTÊNCIA!



**PORQUE OS  
ANTIMICROBIANOS  
DEVEM SER RESPEITADOS**

Mais informação em: [afro.who.int/pt/ResistaaRAM](http://afro.who.int/pt/ResistaaRAM)



Organização  
Mundial da Saúde

ESCRITÓRIO REGIONAL para a **África**