

“Desafio do paracetamol” nas redes sociais é “risco sério para a saúde”

written by Maria Paulo | 18 de Fevereiro, 2026



A **Ordem dos Farmacêuticos** alertou, esta quarta-feira, que os conteúdos que circulam nas redes sociais a desafiar jovens a tomarem doses elevadas de paracetamol constituem um “*risco sério para a saúde*”.

“*A circulação nas redes sociais de conteúdos que incentivam à ingestão excessiva de paracetamol constitui um sério risco para a saúde*”, salientou a ordem em comunicado, adiantando que em causa está o chamado ‘**desafio do paracetamol**’, uma espécie de competição entre jovens na qual é incentivada a toma deliberada de doses elevadas deste fármaco.

Trata-se de um fenómeno que tem vindo a ser observado em diversos países europeus, como a **Alemanha, a Bélgica, a Espanha, a França e a Suíça**, avançou a OF, ao realçar que a **toxicidade do paracetamol** pode manifestar-se mesmo antes do

aparecimento de sintomas clínicos, pelo que se ***“torna imperativa uma abordagem preventiva e informada junto desta população”***.

O paracetamol é um dos medicamentos mais utilizados no tratamento de sintomas da dor e da febre, devido à sua ação analgésica e antipirética e, quando administrado de acordo com as recomendações, apresenta um perfil de segurança favorável.

O maior risco associado ao seu uso consiste, porém, na ingestão de doses superiores às recomendadas, avisou ainda a OF, salientando que **a sobredosagem pode provocar lesões hepáticas graves e irreversíveis, podendo evoluir para insuficiência hepática aguda, necessidade de transplante hepático e, em casos extremos, morte.**

Em casos menos frequentes podem também ocorrer lesões renais, sobretudo associadas a utilização prolongada e ou ingestão excessiva, refere o comunicado.

De acordo com a ordem, a sobredosagem pode ocorrer por ingestão única de uma dose elevada ou por uso crónico acima das doses recomendadas e os **sintomas iniciais surgem geralmente nas primeiras 24 horas e incluem náuseas, vômitos, sudção, mal-estar e letargia.**

À medida que os danos hepáticos progridem, pode surgir dor abdominal, evoluindo para complicações graves, referiu ainda OF, avisando que, perante suspeita de sobredosagem, deve ser procurada assistência médica imediata, mesmo na ausência de sintomas, tendo em conta que o tratamento é mais eficaz quando iniciado precocemente.

A ordem lembrou também que os farmacêuticos assumem um papel ***“particularmente relevante na prevenção de intoxicações e na promoção do uso seguro”*** de medicamentos e, neste caso em particular do paracetamol, a sua intervenção é focada na sensibilização dos adolescentes para os riscos associados à ingestão deliberada de doses elevadas, incluindo desafios

promovidos nas redes sociais, e para a sua potencial toxicidade hepática e renal.

OC/MP