

SINAIS DE ALERTA

- Isolamento social;
- Falta de sentido na vida;
- Sensação de estar sem saída;
- Sentimento de culpa;
- Baixa autoestima;
- Sensação de fracasso;
- Desânimo;
- Sentimentos de desesperança, e desespero;
- Episódios prévios de automutilação ou comportamento impulsivo;
- Mudanças marcantes de hábitos, aumento do consumo de álcool ou drogas, irritabilidade ou agressividade;
- Uso abusivo de medicamentos;
- Perda de interesse por atividades que antes eram apreciadas;
- Piora considerável de desempenho na escola ou no trabalho;
- Alterações importantes do sono e apetite;
- Repetição de frases como “quero desaparecer”;
- Preparativos para a morte, como dar pertences pessoais ou fazer um testamento;
- Busca por meios de suicídio, como acessar informações na internet sobre possíveis métodos.

FATORES DE RISCO

- Doenças crônicas graves;
- Transtornos psiquiátricos;
- Histórico familiar de suicídio;
- Perdas recentes de parentes e/ou amigos;
- Vivências de discriminação, preconceitos e bullying;
- Histórico de tentativas anteriores;
- Uso de substâncias psicoativas (medicações, álcool, drogas lícitas e ilícitas);
- Crises financeiras e sociais;
- Facilidade de acesso aos meios letais;
- Dificuldade de acesso aos serviços de saúde mental.

Existe um grande receio sobre o tema suicídio, porém é importante informar para prevenir.

ONDE PROCURAR AJUDA?

CVV – Telefone 188

Centro de Valorização da Vida
Disponível 24 horas por telefone e no seguinte horário por chat: Dom - 17h à 01h, Seg a Qui - 09h à 01h, Sex - 15h às 23h, Sáb - 16h à 01h.

Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima

Realizam acolhimento e escuta qualificada, com a oferta de cuidado continuado, inserido na comunidade. Procurar grupos terapêuticos e/ou de escuta, atividades físicas, de lazer e cultura na UBS. Em casos de dificuldades com as medicações, procurar o profissional farmacêutico de sua unidade.

Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)

São equipamentos estratégicos para o cuidado em saúde mental, os quais podem ser acionados para os casos de maior complexidade. Para ser atendido nos CAPS, pode-se procurar diretamente esse serviço ou ser encaminhado por qualquer ponto da rede.

Dispositivos de Urgência e Emergência

Em casos de intoxicações deve-se procurar o serviço de urgência e emergência mais próximo (SAMU 192; UPA e Unidades Hospitalares).

USO ABUSIVO DE MEDICAMENTOS E RISCO DE SUICÍDIO MEDIDAS PREVENTIVAS



SUICÍDIO

O suicídio é um fenômeno complexo e multi-causal e de múltiplas determinações, que pode afetar indivíduos de diferentes origens, classes sociais, idades, orientações sexuais e identidades de gênero.

Mas o suicídio pode ser prevenido! Saber reconhecer os sinais de alerta em si mesmo ou em alguém próximo a você pode ser o primeiro e mais importante passo. Por isso, fique atento(a) se a pessoa demonstra comportamento suicida e procure ajudá-la.



VOCÊ SABIA?

- O suicídio é mais comum em pessoas do sexo masculino, e em pessoas entre 20 e 50 anos;
- Em 2023 a taxa de suicídios no município de Jundiáí foi de 5.41 a cada 100 mil habitantes;
- No mesmo ano, foram registradas 383 tentativas de suicídio na cidade;
- Em 2019, último ano de atualização, foram 13.523 mortes por suicídio no Brasil.

MANEJO MEDICAMENTOSO

Se você ou alguém da sua família apresenta alguma dificuldade na administração dos medicamentos, procure o profissional farmacêutico. Ele utilizará ferramentas que poderão te ajudar no manejo medicamentoso, como por exemplo: mapa posológico, fracionamento de medicações, medicação assistida, atendimento farmacêutico individual ou familiar, etc.

DICAS IMPORTANTES

Vamos falar um pouco sobre medicamentos?

Conservação e armazenamento de medicamentos

- Guarde seus medicamentos em locais adequados, seguros e arejados, longe de fontes de calor, umidade e luz direta. Evite manter as medicações embaixo de pias, em cima de geladeira, no banheiro ou próximo de materiais de limpeza;
- Mantenha medicamentos sempre longe do alcance de crianças e animais domésticos;
- Mantenha os medicamentos em sua embalagem original;
- Não misture suas medicações com as de outras pessoas de sua casa. A medicação deve ser individual, e é importante que você guarde suas receitas para consultar, se necessário;
- Fique de olho na validade dos medicamentos, em hipótese alguma tome algum medicamento vencido.

AUTOMEDICAÇÃO

- Só utilize medicamentos sob orientação médica;
- Seu amigo, vizinho ou parente pode ter um problema parecido com o seu, mas o medicamento pode ter efeitos diferentes em você;
- Só compre medicamentos com orientação médica, mesmo aqueles de venda livre;
- Quando for tomar sua medicação, verifique o nome, a dose e a data de validade;

70,3% das tentativas de suicídio notificadas, no município de Jundiáí no ano de 2023, foram por intoxicação exógena, ou seja, por uso de substâncias químicas e/ou medicamentos.

INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS

- É importante que você comunique ao médico e/ou farmacêutico sobre os medicamentos que utiliza, mostrando suas receitas ou uma lista das suas medicações. Dessa forma evitará a prescrição de medicamentos incompatíveis e possíveis interações que podem levar a toxicidade ou podem ser fatais;
- Nunca misture medicamentos com bebidas alcoólicas;

USO ABUSIVO

- Sempre administre seus medicamentos de acordo com a receita/orientação médica;
- O uso abusivo pode levar a toxicidade, problemas sérios de saúde e até a morte.



Dúvidas?

Procure sempre um Farmacêutico(a)!

DESCARTE ADEQUADO

Se você possui em casa medicamentos vencidos ou que não utiliza mais, leve até um posto de saúde mais próximo para fazer o descarte correto;

