



AUTORES

Jéssica Daniely Santos Campos
Karine Lima de Sousa



Uso racional de psicofármacos

CARTILHA EDUCATIVA PARA USUÁRIOS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA



UNIVERSIDADE FEDERAL
DO OESTE DO PARÁ - UFOPA



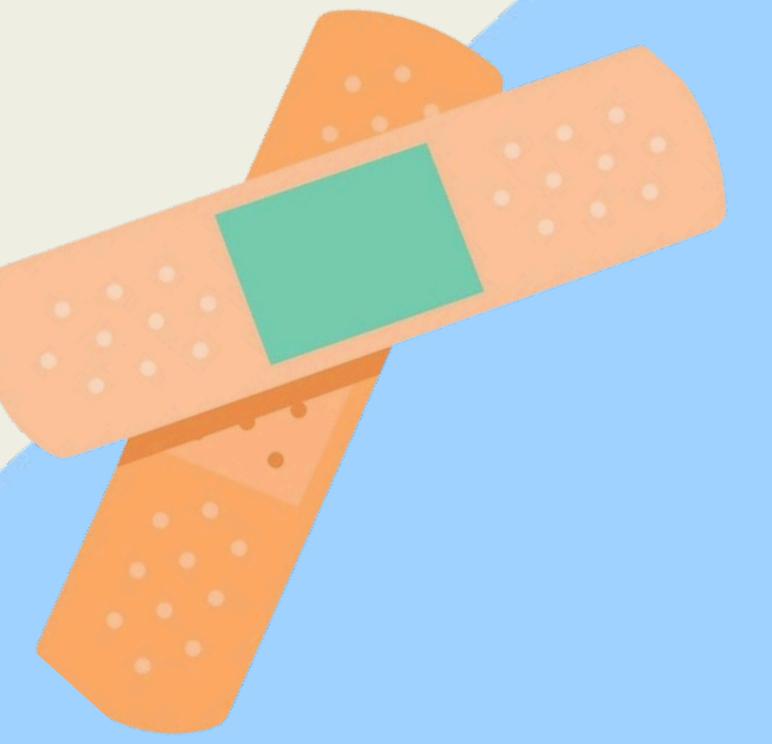
APRESENTAÇÃO

Você sabe o que são “Os psicofármacos”?

Imagine o nosso cérebro como um grande maestro de uma orquestra, onde cada instrumento precisa tocar na mesma sintonia para criar uma bela música. Às vezes, por vários motivos, essa orquestra pode ficar um pouco desafinada, e a música que ouvimos (nossos sentimentos e pensamentos) pode ficar confusa ou triste.

Os psicofármacos vão ser os medicamentos que vão estar auxiliando no alívio do sofrimento mental, eles vão ser como os ajustes que faremos nos instrumentos da orquestra para que tudo volte a tocar em harmonia. Eles são os medicamentos que ajudam a regular as atividades químicas do nosso cérebro, melhorando o jeito como nos sentimos e pensamos, assim podem ajudar a tratar problemas como ansiedade e depressão e outras condições mentais.

Pensando nisso realizamos esta cartilha para que possa esclarecer dúvidas e contribuir para um entendimento mais profundo sobre o papel dos psicofármacos na promoção da saúde mental e no bem-estar dos usuários, enfatizando a importância da supervisão de um farmacêutico no uso de psicofármacos para garantir a segurança e eficácia no tratamento.



SUMÁRIO

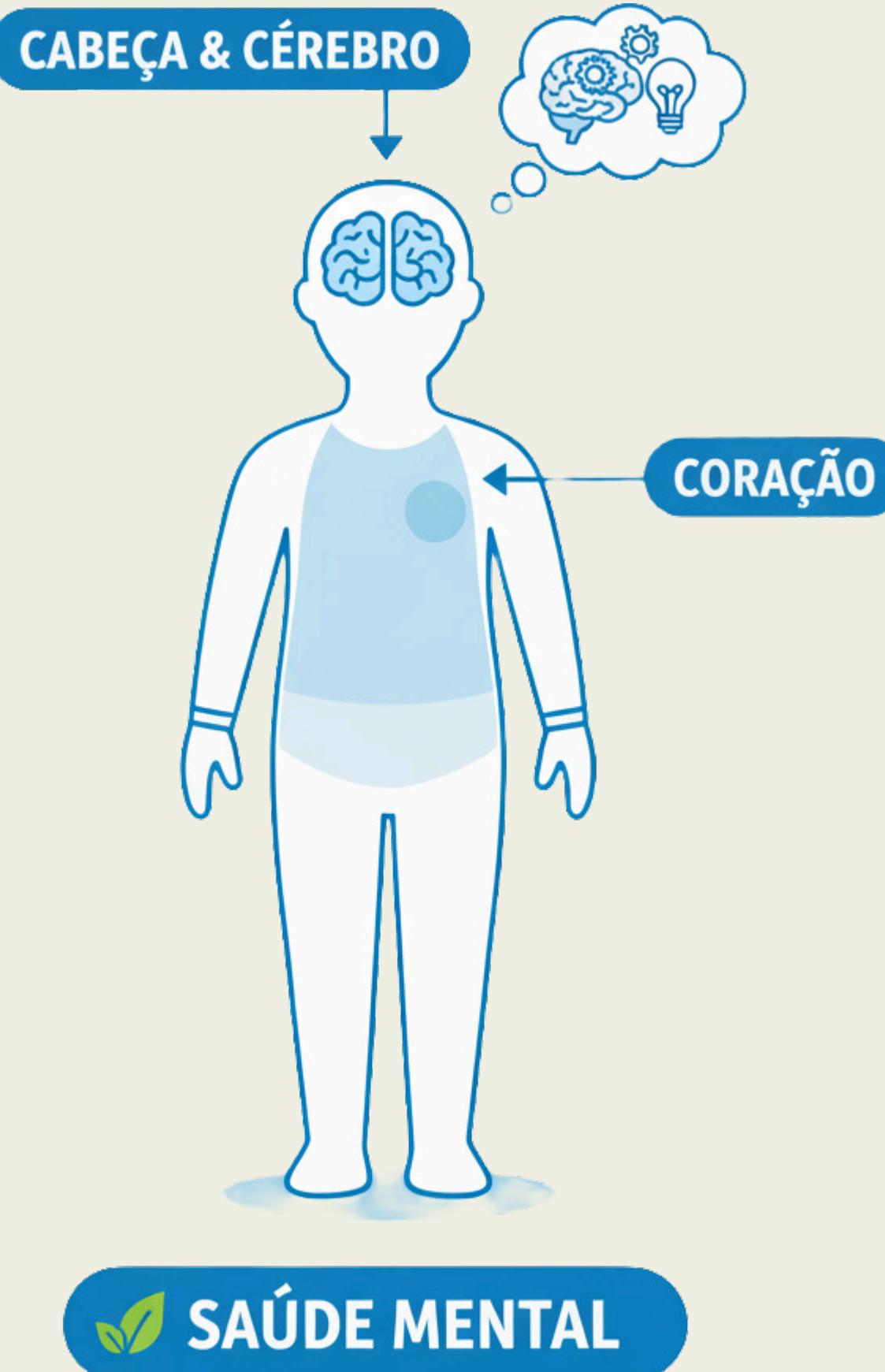
Saúde Mental é Saúde!	04
O que são Psicofármacos?	05
Quebrando o Preconceito	06
Por que o Tratamento é Importante?.....	07
Adesão: O Segredo do Sucesso	08
Seu Farmacêutico é um Aliado	09
Atenção aos Sinais do Corpo	10
A Hora de Parar: Quando e como?.....	11
Onde e Quando Buscar Ajuda?	12
Mitos e Verdades	13
Minhas Anotações	14
Considerações Finais.....	16
Referências.....	17



SAÚDE MENTAL É SAÚDE!

Cuidar da mente é tão importante como cuidar do corpo. A saúde mental está relacionada ao nosso bem-estar, ao equilíbrio das emoções e à capacidade de lidar com os desafios do dia a dia.

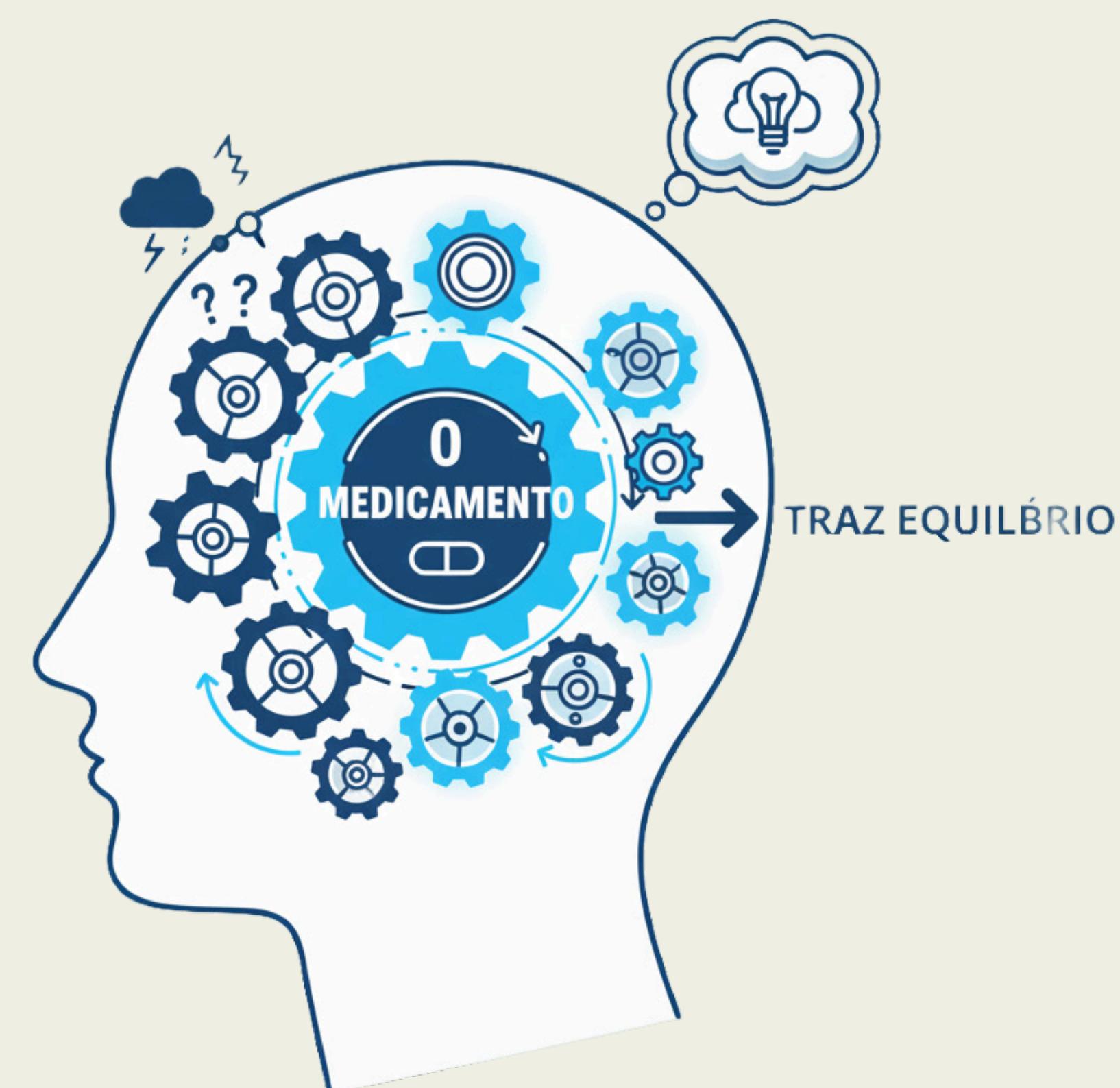
Assim como o coração precisa de atenção para evitar doenças, o cérebro também precisa de cuidados para funcionar bem.



O QUE SÃO PSICOFÁRMACOS?



Psicofármacos são medicamentos que agem no cérebro, ajudando a equilibrar substâncias que controlam o humor, o sono, a ansiedade e outros sintomas relacionados à saúde mental. Eles ajudam o cérebro a 'funcionar no ritmo certo', melhorando o bem-estar e a qualidade de vida.



Formas simples de cuidar da mente incluem:



Dormir bem.



Ter momentos de lazer.



Manter uma alimentação equilibrada.



Conversar sobre os sentimentos.

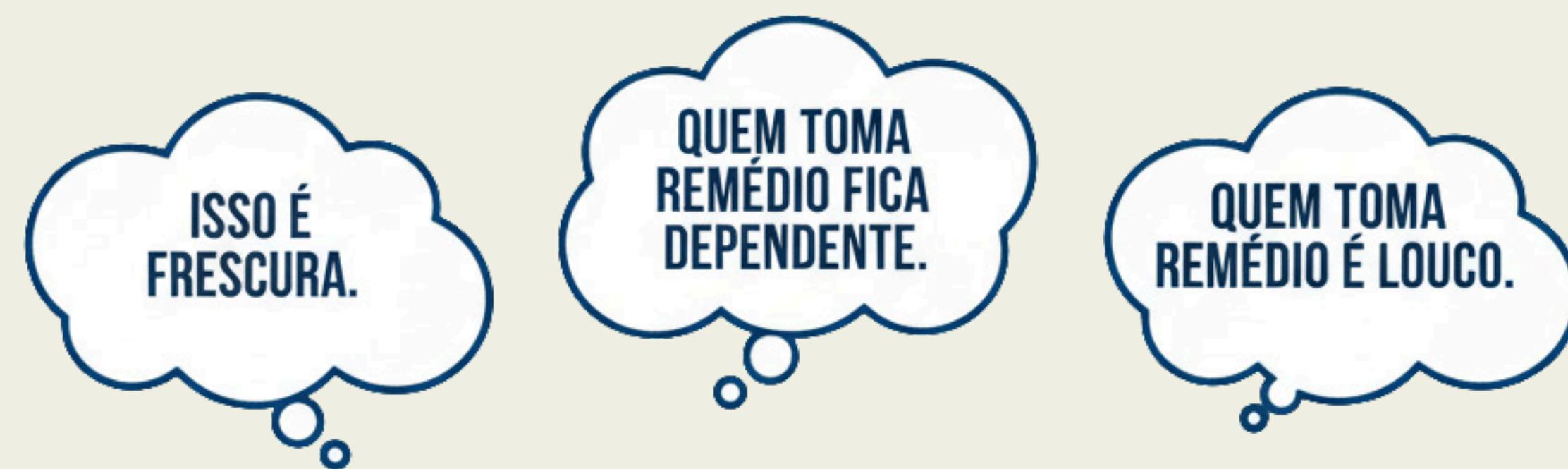
Para que servem:

- Depressão
- Ansiedade e nervosismo
- Insônia
- Transtorno bipolar
- Esquizofrenia
- Transtornos de pânico e compulsões



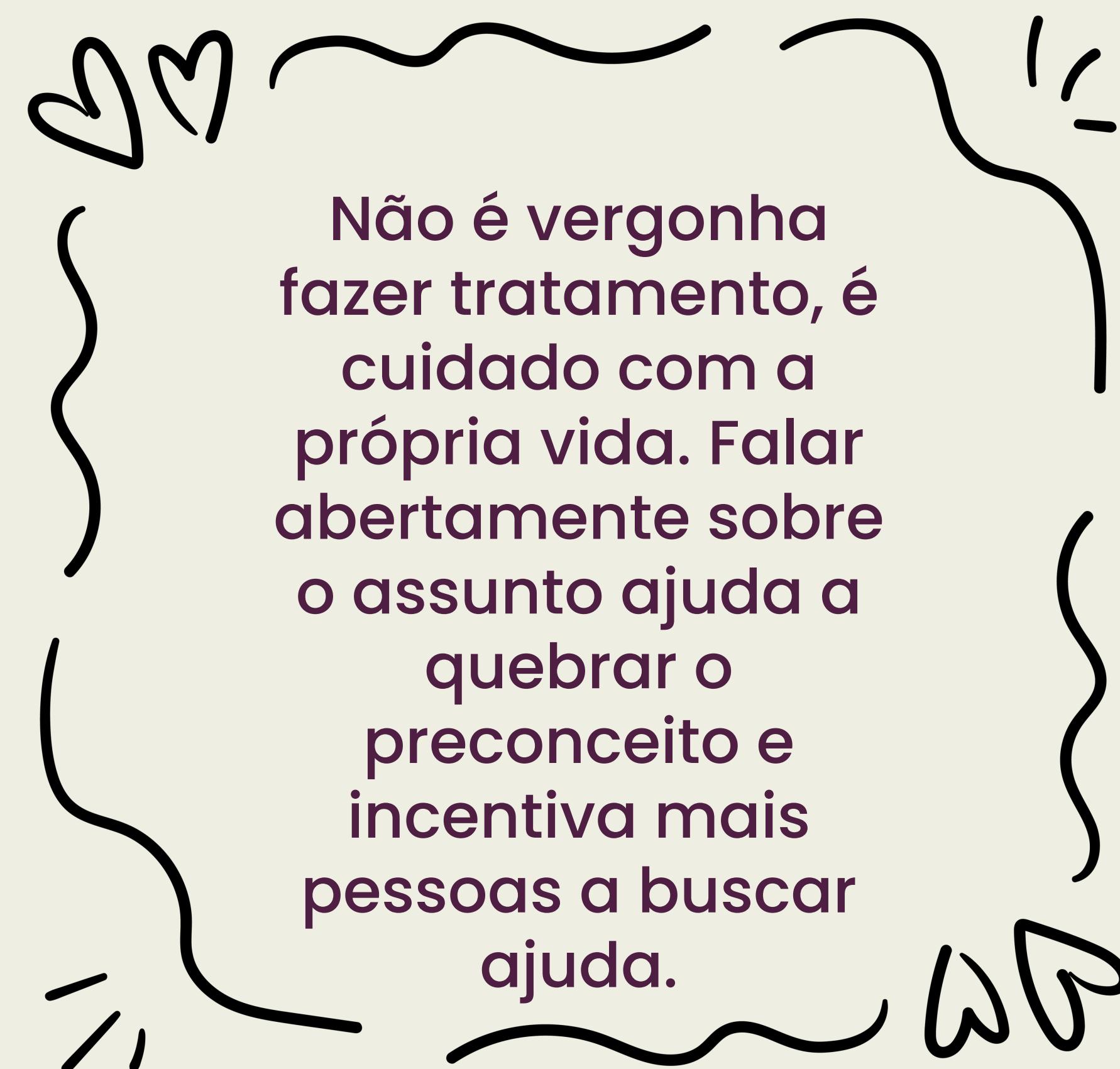
QUEBRANDO O PRECONCEITO

Ainda existe muito tabu em falar sobre saúde mental e o uso de remédios controlados. Muitas pessoas ouvem frases como:



Essas ideias são erradas e prejudicam quem precisa de ajuda.

Assim como uma pessoa com diabetes precisa de insulina, quem tem um transtorno mental pode precisar de um psicofármaco.



POR QUE O TRATAMENTO É IMPORTANTE?

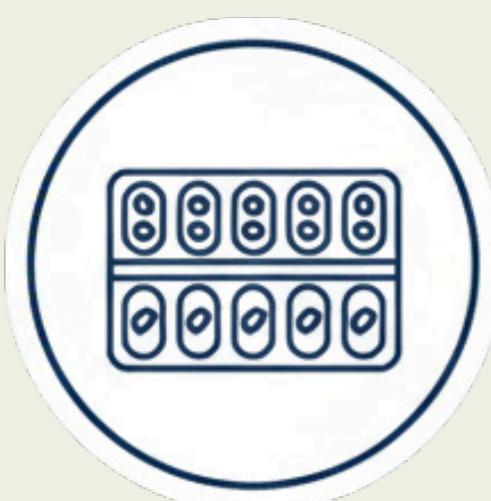
O tratamento ajuda o corpo e a mente a voltarem ao equilíbrio. Seguir corretamente o que foi orientado pelo médico ou farmacêutico traz muitos benefícios:

- Melhora os sintomas e o humor
- Aumenta a disposição
- Melhora o sono e o apetite
- Evita recaídas
- Promove qualidade de vida



ADESÃO: O SEGREDO DO SUCESSO

Tomar o remédio do jeito certo é o que faz o tratamento funcionar. Veja algumas dicas que ajudam a não esquecer:



Use um organizador de comprimidos



Coloque alarmes no celular.



Anote nome, dose e horário.



Realizar uma boa alimentação



Sinalizar na caixa os horários para tomar a medicação: Sol (manhã) Lua (noite)

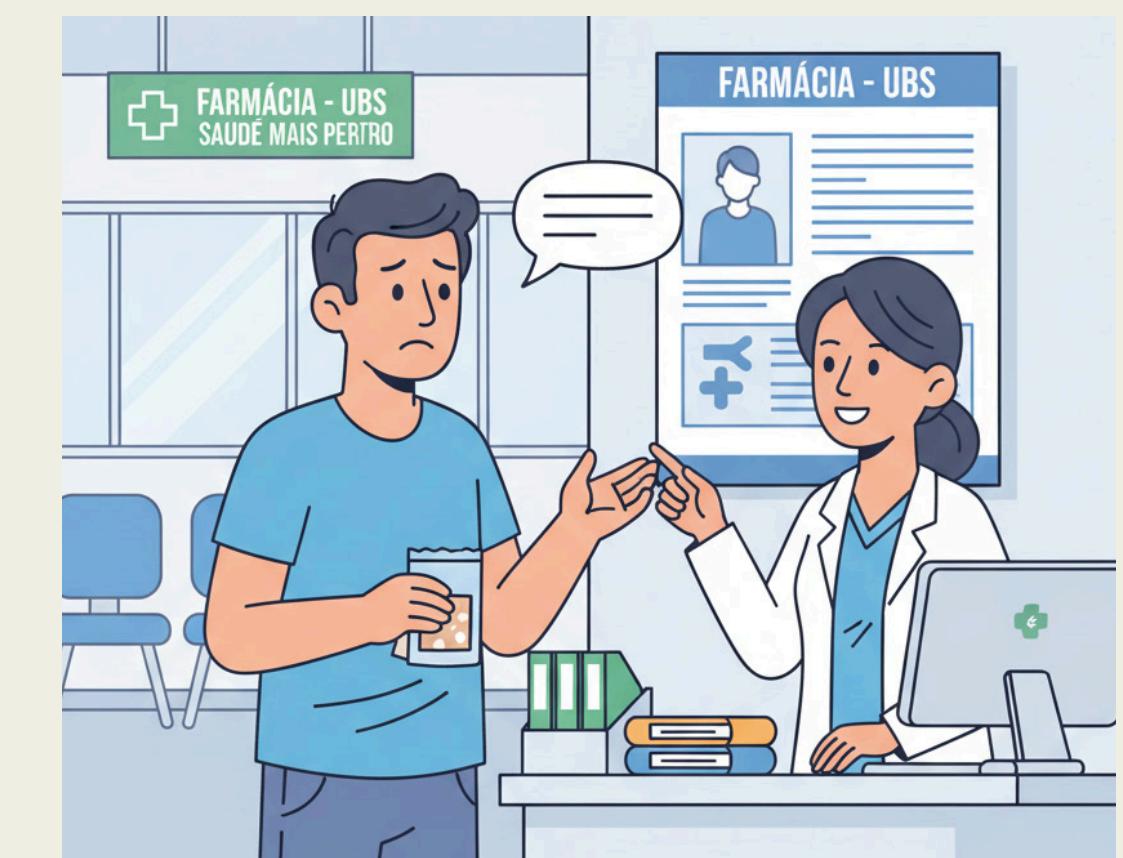


Beber bastante água durante o dia

O FARMACÊUTICO É UM ALIADO

O farmacêutico está ali para te ajudar a usar o remédio com segurança.

Ele pode explicar como medicamento age, orientar sobre efeitos esperados e o que fazer se sentir algo diferente.



Converse sempre que houver dúvidas. O farmacêutico também acompanha se os remédios estão fazendo efeito e pode te ajudar a organizar horários, lembrar de consultas e reforçar os cuidados com a sua saúde mental.

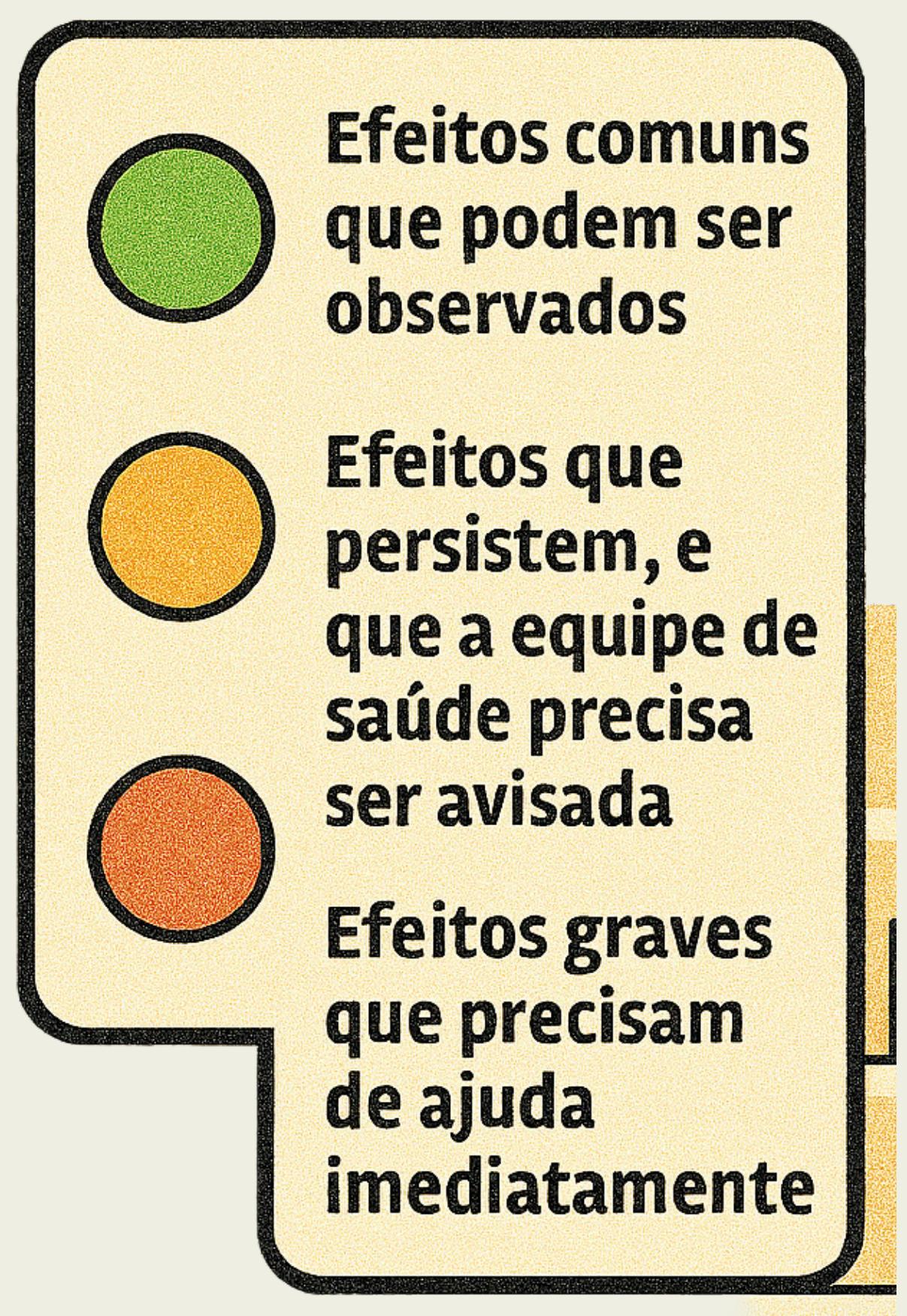
ATENÇÃO AOS SINAIS DO CORPO

No começo do tratamento, é normal sentir pequenas mudanças no corpo. Alguns efeitos costumam passar com o tempo, mas outros precisam ser observados com cuidado.

Verde: Fique tranquilo: boca seca, leve sonolência ou tontura leve.

Amarelo: Fique atento: se persistirem, fale com a equipe de saúde.

Vermelho: Procure ajuda imediatamente: dificuldade para respirar, tremores fortes, desmaios ou reações alérgicas.



Nunca pare o medicamento por conta própria. O profissional de saúde é quem decide quando e como ajustar a dose.

A HORA DE PARAR: QUANDO E COMO?

Parar o uso do psicofármaco exige cuidado.

O processo de desmame é quando o profissional de saúde reduz o remédio aos poucos, para o corpo se adaptar

Isso evita sintomas desagradáveis e garante uma transição segura. Nunca interrompa o tratamento sozinho, mesmo que esteja se sentindo bem. A decisão de parar deve ser feita junto com a equipe de saúde.



QUANDO E ONDE BUSCAR AJUDA ?

Procure a UBS sempre que tiver dúvidas, sentir efeitos diferentes ou precisar renovar a receita. Se precisar de um acompanhamento mais especializado, o CAPS oferece apoio e cuidado contínuo.

Outros locais de apoio incluem emergências municipais e o CVV (188), que oferece escuta gratuita e sigilosa. Nunca enfrente sozinho.

Pedir ajuda é o primeiro passo para cuidar de si.



MITOS E VERDADES

Psicofármacos viciam – Mito. 

Eles não causam vício quando usados corretamente.

Posso parar quando me sentir bem – Mito. 

A melhora mostra que o tratamento está funcionando.

Psicofármacos ajudam na recuperação- Verdade. 

É preciso acompanhamento - verdade 

MINHAS ANOTAÇÕES

Nome do meu medicamento:

Dose e horário:

Próxima consulta:

MINHAS ANOTAÇÕES

Unidade Básica de Saúde

Dúvidas para perguntar a equipe de saúde:

Telefone da UBS:

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Cuidar da mente é um ato de coragem e de amor próprio. Esta cartilha buscou mostrar que a saúde mental é parte essencial da saúde integral e que o uso racional de psicofármacos pode ser um importante aliado no processo de cuidado. Entender o que são esses medicamentos, para que servem, quando e como utilizá-los, além de reconhecer o papel do farmacêutico e da equipe de saúde, é fundamental para garantir segurança e eficácia no tratamento. Que este material contribua para promover o diálogo, o conhecimento e a valorização da saúde mental em todos os espaços da atenção primária.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Primária: Saúde Mental. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_saude_mental.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Uso racional de medicamentos: conceitos e desafios. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/uso_racional_medicamentos_conceitos_desafios.pdf

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Guia prático de saúde mental comunitária. Brasília: Organização Mundial da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240067880>

