

A QUEM PEDIR
AJUDA ?

Profissionais de saúde:

- ☛ **O seu médico de família:** interlocutor privilegiado, poderá ajudá-lo a tomar a decisão mais adequada.
- ☛ **O seu médico ou psicólogo do trabalho:** qualquer trabalhador pode solicitar a marcação de uma consulta "a pedido do trabalhador", contactando directamente o STM (assunto confidencial).
Tel: 40 09 42-1000
Sítio: www.stm.lu
- ☛ **Um psiquiatra / psicólogo / psicoterapeuta:** consulte o anuário para encontrar os contactos de profissionais perto de si.
- ☛ **Serviços de Psiquiatria dos hospitais.**

Serviços para consulta e entreaajuda:

- ☛ Centre de prévention des toxicomanies
serviço FRONO
Tel: 49 77 77-55
Sítio: www.cept.lu
- ☛ Jugend- an Drogenhëllef
Tel: 49 10 40
Sítio: www.jdh.lu
- ☛ ama.lu asbl (Alcool Médicaments Addictions)
Tel: 26 78 28 58
Sítio: www.ama.lu
- ☛ Narcóticos Anónimos Luxemburgo (NA)
Tel: 621 24 20 64
Sítio: www.na-luxembourg.org

ALGUMAS REGRAS A RESPEITAR PARA TRABALHAR COM SEGURANÇA



1. **Avise o seu médico dos riscos do seu posto de trabalho** (por exemplo: trabalho em altura ou condução de máquinas). Diga-lhe também o nome de todos os medicamentos que toma de modo a evitar qualquer interação medicamentosa.
2. **Leia sempre com atenção a bula do medicamento.** Esta contém as indicações e precauções a ter, modos de toma e efeitos indesejáveis do mesmo.
3. **Tenha atenção ao seu consumo medicamentoso.** Se estiver a tomar medicamentos é perigoso associar o consumo **de drogas e/ou álcool**, mesmo que seja de um modo moderado.
4. **Respeite o modo de toma dos medicamentos**, as horas e as condições específicas (por exemplo: em jejum, ao deitar).
5. **Cumpra a prescrição do seu médico.** Não modifique a toma do medicamento ou páre o tratamento sem falar com ele.
6. **Mantenha bons hábitos de vida.** Preserve o sono, uma alimentação equilibrada e pratique exercício físico regularmente.

Regulamento interno da sua empresa ; se houver, conheça-o.

Service de Santé au Travail Multisectoriel

32, rue Glesener L-1630 Luxembourg
Telephone: 40 09 42-1000
Sítio: www.stm.lu

Se precisa de ajuda, peça conselho ao médico e/ou ao psicólogo do trabalho.

SERVICE DE SANTÉ
AU TRAVAIL MULTISECTORIEL STM

MEDICAMENTOS E TRABALHO

**NÃO PERMITA QUE O ABUSO
DE MEDICAMENTOS OCUPE
O SEU LUGAR**



agacom.lu 2018

SERVICE DE SANTÉ
AU TRAVAIL MULTISECTORIEL STM

O QUE SÃO SUBSTÂNCIAS PSICOACTIVAS?

Todas as substâncias que, como o álcool e as drogas, vão actuar a nível do cérebro e modificar o nosso humor, emoções, pensamentos, comportamentos, estado de vigília. **Certos medicamentos são psicoactivos** e podem ser prescritos pelo médico para tratar problemas de sono, ansiedade ou depressão.

MEDICAMENTOS COM ALGUM RISCO PARA A SAÚDE OU QUE INFLUËNCIAM O ESTADO DE VIGÍLIA

- **Soníferos** provocam sono
- **Tranquilizantes** diminuem a ansiedade
- **Estimulantes** aumentam o estado de vigília
- **Anti-histamínicos** tratam as alergias
- **Certos analgésicos** aliviam a dor

DO BOM AO MAU USO DOS MEDICAMENTOS!

Inadequado ou mau uso dos medicamentos = toma incorrecta tanto pode ser o seu consumo exagerado (muito superior à dosagem que o médico prescreveu), como o seu consumo insuficiente ou errado (se e quando a prescrição feita pelo médico não é bem seguida).

Os medicamentos são prescritos por um médico. Sem o avisar, **não modifique a sua posologia (quantidade e forma de os tomar)**.

Os medicamentos existem para nos tratar. Ao não cumprir com as indicações do seu médico pode pôr a sua vida em perigo.



STOP

NÃO TENHA IDEIAS ERRADAS

- Um medicamento não pode provocar dependência. **FALSO**
- Não tenho de me preocupar se antes de ir trabalhar tomo um medicamento sem prescrição médica. **FALSO**
- O álcool, quando tomado em pequenas doses, não interage com os medicamentos. **FALSO**
- Não há perigo se tomar medicamentos psicoactivos e conduzir, trabalhar em altura ou utilizar máquinas e aparelhos perigosos. **FALSO**

MODOS INADEQUADOS DO USO DE MEDICAMENTOS

A automedicação:

situação em que a toma do medicamento é feita sem o conhecimento do médico. **Os medicamentos psicoactivos só podem ser prescritos por um médico** que, após avaliar o estado de saúde do paciente, lhe propõe o tratamento mais adequado.

O consumo múltiplo:

é muito perigosa a mistura de medicamentos psicoactivos com o álcool, o cannabis ou com outros medicamentos psicoactivos.

A dependência:

alguns medicamentos psicoactivos, se consumidos em grandes quantidades durante um longo período de tempo, **podem provocar dependência**.

Situação de risco:

ao não cumprir com a prescrição médica (fazendo uma toma inadequada do medicamento), **põe em risco a sua vida e a de quem o rodeia**.

A recusa dos medicamentos:

a sua saúde pode correr riscos se, por medo da dependência ou dos efeitos secundários, não quiser tomar determinados medicamentos.

Fale com o médico do trabalho sobre o que o preocupa e inquieta nos medicamentos.

COMO SE POSICIONA EM RELAÇÃO AO CONSUMO DE MEDICAMENTOS?

Estas questões referem-se apenas ao consumo de medicamentos com risco de dependência (soníferos, tranquilizantes, estimulantes, analgésicos).

- ☑ Controla a dor apenas com medicamentos?
- ☑ Precisa de tomar estimulantes para fazer face ao dia a dia?
- ☑ Precisa sempre de soníferos para dormir?
- ☑ Precisa sempre de tranquilizantes para ultrapassar as situações de stress?
- ☑ Toma sempre medicamentos para o ajudarem a emagrecer ou manter a linha?
- ☑ Nunca sai de casa sem levar o « seu » medicamento?
- ☑ Fica angustiado ao pensar que lhe faltam os medicamentos ou que vai ter de viver sem eles?
- ☑ Toma os medicamentos durante mais tempo ou em doses superiores às prescritas pelo médico?
- ☑ Esconde dos outros o seu consumo de medicamentos?

Estas perguntas não substituem a opinião de um profissional de saúde. Se tiver dúvidas em relação ao consumo de medicamentos fale com o seu médico.

Se tem um posto de trabalho com riscos acrescidos (por exemplo: trabalho em altura, condução de máquinas) não se esqueça de o dizer ao médico que lhe prescreve os medicamentos.

