

JUNHO

Branco

MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO E PREVENÇÃO DO USO DE DROGAS

Dia Internacional de Combate às Drogas (Dia internacional Contra o Abuso de Tráfico Ilícito de Drogas) é celebrado mundialmente no dia 26/06. Essa data foi criada pela ONU (Organizações das Nações Unidas) em campanha internacional do combate contra às drogas. Em Viena (Áustria), nesta data, é lançado um relatório anual sobre a situação mundial que envolve as drogas, desde o tráfico, morte de dependentes químicos e a violência envolvida no processo. O objetivo do mês junho branco é ajudar na prevenção e na conscientização sobre o uso de drogas ilícitas, visando fomentar e viabilizar conversas ou diálogos na sociedade.

DROGAS PSICOATIVAS

“Droga”, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) é: qualquer substância que é capaz de modificar a função dos organismos vivos, resultando em mudanças fisiológicas ou de comportamento. Aquelas que modificam a atividade do sistema nervoso central, aumentando-a (estimulantes), reduzindo-a (depressoras) ou alterando nossa percepção (perturbadoras) são chamadas de psicoativas. Dentre as drogas psicoativas algumas são procuradas pelos seus efeitos prazerosos, podendo levar ao seu uso abusivo ou dependência – estas são chamadas de psicotrópicas.

DROGAS E O TRABALHO

Segundo uma pesquisa norte-americana, o uso de drogas no ambiente de trabalho causa um prejuízo de 100 bilhões de dólares por ano. Os indicadores são da National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI).

Esses números que retratam a realidade dos prejuízos se referem apenas ao absenteísmo ou ao afastamento do trabalho devido ao vício. O problema é que é preciso desviar recursos da empresa para cobrir esse prejuízo, enquanto essas altas somas poderiam ser empregadas para outros fins.

O abuso de drogas pode gerar diversos problemas no ambiente de trabalho. Os prejuízos variam desde punições até afastamento temporário, transferências compulsórias, rebaixamento da atividade, imposição de tarefas menos perigosas ou mesmo o processo de demissão.

É necessário avaliar não apenas os fatores pessoais que motivam o uso de entorpecentes, mas se as condições de trabalho são insalubres, desgastantes e estressantes o suficiente para desmotivar o trabalhador.

A INSTITUIÇÃO NA PREVENÇÃO DO USO DE DROGAS

As instituições devem praticar ações objetivando a prevenção do uso de drogas, focando na valorização de hábitos saudáveis, desenvolvendo atividades que unam os servidores, seus colegas e suas famílias.

Buscar articular parcerias estratégicas que possam contribuir e potencializar ações de prevenção, para que colaboradores e Instituição possam ajudar o servidor com esse problema.

Realizar intervenções participativas, elaboração de política sobre o tema, bem como preparação de um comitê para atuação na promoção da saúde da Instituição, com vistas ao estímulo para fatores de proteção ao uso abusivo de álcool e outras drogas.

Ainda oferecer capacitação para lideranças a fim de preparar os tomadores de decisão para identificação de situações de risco e outras necessidades sobre o tema.

INDÍCIOS DE CONSUMO

O usuário de drogas pode ser identificado por um conjunto de fatores e não apenas por um sinal isolado. Entre os indícios de consumo, destacam-se:

- Irritabilidade
- Insônia
- Depressão
- Sonolência
- Aumento ou falta de apetite
- Aumento ou perda de peso
- Olheiras
- Olhos avermelhados
- Dedos queimados ou com bolhas
- Descaso com a higiene e com a aparência física
- Falta de interesse pelo trabalho ou abandono do cargo
- Descumprimento de horários
- Alterações súbitas de humor: intensa euforia alternada com choro ou depressão
- Dificuldade de aceitar a autoridade da chefia
- Comportamento egocêntrico, agindo como o dono da verdade

PADRÕES DE CONSUMO

- **Uso experimental:** experimentar e usar poucas vezes uma droga, geralmente por curiosidade.
- **Uso recreativo:** utilizar a droga em circunstâncias sociais, buscando relaxamento e descontração.
- **Uso controlado:** usar a droga com frequência regular, porém sem apresentar compulsão e sem interferência no seu dia a dia.
- **Uso nocivo/abuso:** utilizar drogas de maneira constante, aumentando o risco de consequências prejudiciais ao indivíduo e podendo resultar em dano físico, mental ou social. A prática compromete o desempenho de tarefas importantes do cotidiano.
- **Dependência:** usar compulsivamente qualquer droga, aumentando gradativamente as doses para conseguir os mesmos efeitos. O indivíduo tem dificuldade de controlar quando e por quanto tempo irá utilizar a droga, além de continuar usando a substância mesmo tendo consciência do problema que isto representa. Quando o uso é interrompido ou reduzido, ocorrem sintomas físicos e psicológicos que caracterizam a síndrome da abstinência.

DROGAS E NOSSA SAÚDE MENTAL

Quando falamos de saúde mental, estamos nos referindo ao bem-estar psicológico e emocional de um indivíduo. Uma pessoa que está em boa saúde mental não sofre de uma doença mental, e sua própria visão pessoal sobre a vida é geralmente otimista.

O estigma em torno da saúde mental está se desfazendo rapidamente, à medida que mais e mais pessoas estão falando sobre questões da saúde mental e como isso afeta nossas vidas cotidianas. Ninguém é imune a problemas com sua saúde mental, e há fatores internos e externos que podem afetá-lo.

Para aqueles indivíduos que ingerem drogas ou álcool de forma consistente, essas substâncias podem fazer uma enorme diferença na sua saúde mental. É útil saber como e por que isso acontece, para que possam ter mais informações para a tomada de decisões que afetarão seu bem-estar.

O QUE FAZ COM QUE UMA PESSOA TENHA DESFECHOS NEGATIVOS DE SAÚDE MENTAL?

- Começar a usar drogas em uma idade jovem.
- Se já foi diagnosticado com ou está passando por dificuldades de saúde mental.
- Usar drogas mais fortes e usar com mais frequência.
- Ter um histórico familiar de doença mental aumenta a probabilidade de experimentar efeitos negativos para a saúde mental ao usar substâncias regularmente

EFEITOS DE CURTO PRAZO

Drogas psicoativas como álcool e maconha podem ter efeitos imediatos na saúde mental, mesmo que tenham sido tomadas apenas uma vez. Embora nem toda experiência seja a mesma para cada indivíduo, alguns dos sentimentos menos confortáveis que podem surgir incluem ansiedade, depressão, mudanças de humor e psicose.

A ansiedade causada pelo uso de substâncias pode resultar em ataques de ansiedade completos, onde um indivíduo experimentará uma frequência cardíaca mais rápida, sudorese e medo de perder o controle.

Transtornos de humor também podem ocorrer como resultado do uso de drogas a curto prazo. Os indivíduos se sentirão extremamente deprimidos, irritáveis e cansados, seguidos por emoções elevadas que criam ilusões e comportamento impulsivo. Isso pode ser causado por cocaína, heroína, anfetamina, etc.

UMA DROGA 'COME DOWN'

Algumas pessoas podem se sentir muito tristes, ansiosas ou deprimidas depois de usar algumas drogas, particularmente drogas como MDMA ou cocaína por causa dos produtos químicos que mudam em seu corpo, como serotonina e dopamina.

Isso é conhecido como "come down" (come down – uma palavra em inglês que, traduzida para o português, significa: desça). Uma descida é o processo pelo qual seu corpo passa ao se recuperar dos efeitos das drogas, como uma ressaca é para o álcool.

EFEITOS A LONGO PRAZO

O uso frequente pode ter impactos na sua saúde mental, como ansiedade, depressão, paranoia, esquizofrenia, entre outros.

A depressão é um dos efeitos a longo prazo na sua saúde mental, e muitas vezes é causada pela montanha-russa emocional causada por drogas como o ecstasy. Quando o indivíduo estiver no alto, se sentirá feliz e eufórico, e quando estiver para baixo sentirá uma tristeza intensa.

A esquizofrenia é outro efeito sério e a longo prazo na saúde mental. Houve conexões feitas entre cannabis e esquizofrenia, que podem ocorrer a partir de gatilhos pré-existentes que os usuários nem sabiam que tinham. A esquizofrenia pode ter um efeito muito complicado na saúde mental criando alucinações e confusões mentais.

Se você está se perguntando como as drogas afetam sua saúde mental, tenha em mente que cada indivíduo é diferente. Para evitar problemas de saúde mental, é melhor evitar o uso de substâncias o máximo possível, para manter sua saúde mental geral.

EFEITOS NA SAÚDE MENTAL

As drogas são um fator externo proeminente, considerando que podem ter um efeito significativo em nossas emoções e comportamentos. Algumas drogas, incluindo maconha, álcool, cocaína e heroína são substâncias populares, que têm a capacidade de despertar várias emoções e minimizar outras.

Quando ingerimos essas substâncias, elas imediatamente começam a mexer com os produtos químicos em nossos cérebros. As mensagens que os produtos químicos normalmente enviam são lentas ou distorcidas, e muitas vezes sentimos e pensamos muito diferente do que faríamos em um estado sóbrio.

Todas as substâncias psicoativas influenciarão a saúde mental, impactando no humor, pensamentos, sentimentos e comportamentos em alguma capacidade como parte dos efeitos a curto prazo. Algumas pessoas podem optar por usar para "acalmar" os problemas que decorrem de sua saúde mental.

Como você reage a uma substância em um determinado ponto do tempo pode depender do tipo de droga e seu conteúdo/potência, seu ponto de partida sobre como você está se sentindo e a condição de sua saúde mental, bem como o cenário (sozinho, ao ar livre, em uma boate, com quem você está).

VEJA A LISTA DE INSTITUIÇÕES DE AJUDA A DEPENDENTES QUÍMICOS E FAMILIARES

ACRE - RIO BRANCO

Rua Luiz Z. da Silva, 364 – Conj. Manoel Julião
(68) 3224-2577 3227-5134 (fax)

ALAGOAS - MACEIÓ

Rua Oswaldo Cruz, s/n – Chã de Bebedouro
(82) 3315-5433

AMAPÁ - MACAPÁ

Rua Emanoel Souza e Silva, 100, Jd. Equatorial
(96) 3223-3987

MANAUS - AMAZONAS

Rua Sete de Maio, s/n , Sta. Etelvina
(92) 3654-6268 3643-6357

BAHIA - SALVADOR

Rua Conde Pereira Carneiro, 271
(71) 3460-1957

CEARÁ - FORTALEZA

Rua Alves de Lima, 1120, Colônia
(85) 3105-1119

DISTRITO FEDERAL - BRASÍLIA

SMHN Qd 03 Bl. A Ed. COMPP
(61) 3244-0728

ESPÍRITO SANTO - VITÓRIA

Rua José Carvalho, 404, Ilha Santa Maria
(27) 3132-5110

GOIÁS - GOIÂNIA

Rua 1128, Quadra 233 – lote 18 – Setor Marista
(62) 3524-1650 /1651

MARANHÃO - SÃO LUÍZ

Av. Getúlio Vargas, 2508 – Monte Castelo
(98) 3232-5080 R-208

MATO GROSSO - CUIABÁ

Rua Pardal s/n CPA IV , 3ª Etapa
(65) 3025-7463 3649-1968

MATO GROSSO DO SUL - CAMPO GRANDE

Rua Itambé, 2939, Vila Margarida
(67) 3314-3144

MINAS GERAIS - BELO HORIZONTE

Rua Oscar Trompowisk, 1325, Grajaú
(31) 3277-7793

PARÁ - BELÉM

Rodovia Augusto Montenegro, s/nº, Agulha, anexo
ao Hospital Abelardo Santos
(91) 3227-1425 3297-0948 (fax)

PARAÍBA - JOÃO PESSOA

Rua Saffa Said Abel da Cunha, 326 – Tambauzinho
(83) 3211-6700

PARANÁ - CURITIBA

Rua Marechal Floriano Peixoto, 2236, Rebouças
(41) 3078-1154 3332-7254

PERNAMBUCO - RECIFE

Rua General José Semeão, 146 , Santo Amaro
(81) 3355-779 / (81) 3355-4778

PIAUI - TERESINA

Rua Joé Soares Ferry, s/nº , Primavera
(86) 3226-7429 / 3222-6815

RIO DE JANEIRO - RIO DE JANEIRO

Av. Venceslau Brás, 71 – Botafogo
(21) 2275-1166 2543-3101(fax)

RIO GRANDE DO NORTE - NATAL

Av. Murilo Melo, 1924 – Lagoa Nova
(84) 3232-8460 3232-8461

RIO GRANDE DO SUL - PORTO ALEGRE

Rua Prof. Manuel Lobato, 151 – 2º and. St.Tereza
(51) 3289-4061 / 3286-4117

RONDÔNIA - PORTO VELHO

Rua Equador, 2212 – Nova Porto Velho
(69) 3901-2815

RORAIMA - BOA VISTA

Rua Sócrates Peixoto, 138 – Jardim Floresta 1
(95) 3625-3342

SANTA CATARINA - FLORIANÓPOLIS

Rua Rui Barbosa, 713, Fundos-Agronômica
(48) 3228-5074 3228-9090 (fax)

SÃO PAULO - SÃO PAULO

Av. Ceci, 2101, Vila Mariana
(11) 2275-3432

SERGIPE - ARACAJÚ

Rua Distrito Federal, 1020, Siqueira Campos
(79) 3179-3872 3179-3873

TOCANTINS - PALMAS

Quadra 704 Sul, Alameda 06, Lote 17
(63) 3218-5247 3218-5421

CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS) E CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL PARA ÁLCOOL E DROGAS (CAPSAD)/ SUS

[HTTP://WWW.CCS.SAUDE.GOV.BR/SAUDEMENTAL/CAPSACRE.PHP](http://www.ccs.saude.gov.br/saudemental/capsacre.php)

LIGUE 132

OFERECE SERVIÇO 24 HORAS POR DIA, ANÔNIMO E CONFIDENCIAL, FORNECENDO ORIENTAÇÕES SOBRE DROGAS E ACONSELHAMENTO PARA OS FAMILIARES

QUER SABER MAIS SOBRE DROGAS?

LIGUE PARA O VIVAVOZ:

0800 510 0015

FONTES DAS INFORMAÇÕES

- <http://www.ccs.saude.gov.br/saudemental/hospitaisacre.php>
- <https://www.gov.br/cidadania/pt-br/obid>
- https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_atencao_alcool_drogas.pdf
- http://www.vs.saude.ms.gov.br/wp-content/uploads/2017/03/Boletim-Informativo_outubro_2016.pdf
- <http://www.saude.sp.gov.br/cratod-centro-de-referencia-de-alcool-tabaco-e-outras-drogas/>
- <http://www.ccs.saude.gov.br/sociedadeviva/teia8.php>
- https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alcool_outras_drogas.pdf
- https://www.sistemafiep.org.br/cuidesemais/prevencao_drogas_outras/
- <https://saudementaltibaia.com.br/blog/as-drogas-e-nossa-saude-mental>
- <https://hospitalsantamonica.com.br/os-perigos-do-uso-de-drogas-no-trabalho/>



COMITÊ NACIONAL DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DOS INSTITUTOS FEDERAIS