



UM CAMINHO COM VOLTA

ÂLCOOL E OUTRAS DROGAS
E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE



ASSISTÊNCIA SOCIAL
DA MARINHA



As informações deste livreto foram produzidas por profissionais da Assistência Social da Marinha do Brasil, que utilizaram referências de pesquisadores do tema e dados de órgãos oficiais.



SE ESTE LIVRETO CHEGOU À SUA MÃO DEVE EXISTIR ALGUM MOTIVO PARA ISSO. GARANTIMOS QUE AO LER OU FOLHEAR ESTE MATERIAL, VOCÊ VAI GANHAR MUITO.

AFINAL, O QUE É DROGA?

Qualquer substância capaz de modificar seu corpo e seu comportamento, alterando o seu sistema nervoso ou estado de consciência pode ser considerada droga.



EXISTE:



Podemos dizer que o problema maior está no uso abusivo e na dependência.



Não podemos dizer que toda droga é boa ou má por si só. Isso terá relação com o tipo, a forma e a quantidade que você usa e que irá interagir com:



**COMPORTEAMENTO
(PERSONALIDADE)**

GENÉTICA

NEUROBIOLOGIA

AMBIENTE

**DESENVOLVIMENTO,
MATURAÇÃO
DO SISTEMA
NERVOSO
CENTRAL,
GÊNERO, ETC.**

**DEPENDÊNCIA
QUÍMICA
TEM
JEITO**

É sério, é grave, causa sofrimento tanto para quem enfrenta quanto para a sua família, mas tem jeito. Com o decorrer do tempo, a pessoa passa por situações nocivas e perigosas e, muitas vezes, sente-se incapaz de parar. Mesmo com muita coisa em risco, inclusive sua própria vida, ela não consegue parar.



**NÃO É FALTA DE VONTADE, NEM FRAQUEZA,
É O CORPO QUE PEDE MAIS, CADA VEZ MAIS,
POIS SE ACOSTUMA COM O USO DAS SUBSTÂNCIAS.**

**Entender isso é o primeiro passo para buscar tratamento.
E nunca é tarde para iniciá-lo, mas quanto mais cedo, melhor.**

OS TIPOS

DEPRESSORAS

ÁLCOOL, SOLVENTES, MORFINA, HEROÍNA E ANSIOLÍTICOS

Cérebro mais lento
Coordenação motora prejudicada
Perda de sensibilidade e dor
Maior sonolência

Agitam/estimulam o cérebro

Fazem com que o cérebro trabalhe numa velocidade maior

Podem ocasionar perda de sono

ESTIMULANTES

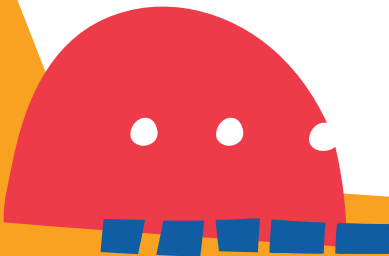
CIGARRO, COCAÍNA, CRACK, ANFETAMINA, CAFÉINA E ENERGÉTICOS

PERTURBADORAS

MACONHA, LSD, ECSTASY, CHÁS ALUCINÓGENOS E MDMA

Confusão mental
Podem causar alucinações (como ver e ouvir coisas que não existem)
Podem causar delírios (como achar que está sendo perseguido)

AS DROGAS SOCIALMENTE PERMITIDAS MAIS COMUNS, COM USO E COMERCIALIZAÇÃO LIBERADOS, SÃO ÁLCOOL E CIGARRO.



ÁLCOOL

É uma droga muito bem aceita socialmente, o que facilita o seu consumo.

Um alto número de pessoas é dependente de álcool no Brasil.

Um número ainda maior é impactado por problemas relacionados ao consumo abusivo da substância, como: acidentes, perda de emprego, situações de violência, entre outros.

A substância tem efeitos adversos à saúde: prejudica o sistema imunológico, pode causar prejuízos na memória, na capacidade de raciocínio, assim como problemas no fígado, como hepatite alcoólica e/ou cirrose, entre outros.

TESTE O SEU NÍVEL DE CONSUMO DE ÁLCOOL OU INDIQUE PARA UM FAMILIAR OU AMIGO:

Alguma vez você sentiu que deveria diminuir a quantidade de bebida ou parar de beber?

NÃO SIM

Você fica aborrecido porque as pessoas criticam o seu modo de beber?

NÃO SIM

Costuma beber pela manhã (ao acordar), para diminuir o nervosismo ou a ressaca?

NÃO SIM

RESULTADO:

Se você respondeu SIM para 2 ou 3 questões, procure um profissional de saúde para conversar sobre seu modo de consumo. Essa conversa pode evitar problemas na sua saúde e vida pessoal.

SE VOCÊ CONCLUIU QUE SÓ BEBE SOCIALMENTE, SIGA ESTAS DICAS:


- Enquanto estiver bebendo, alterne bebidas alcoólicas com não alcoólicas.
- Beba pausadamente, evitando "virar o copo num só gole".
- Não beba todos os dias.
- Alimentar-se enquanto bebe.
- A ingestão de água antes, durante e depois ajuda a diminuir os efeitos da bebida no organismo.

CIGARRO

Sua fumaça possui mais de 4 mil substâncias tóxicas, responsável por doenças como: infarto, AVC, asma, bronquite e diferentes tipos de câncer.

Fumantes também prejudicam a saúde das pessoas ao seu redor, chamadas de fumantes passivas, **sendo crianças as mais prejudicadas.**

Entre crianças, a exposição ao tabagismo aumenta as chances de terem bronquite, pneumonias, infecções de ouvido, piora de doenças como asma e pode contribuir para que elas desenvolvam doenças cardiovasculares ao crescer, com riscos maiores quando a mãe é fumante.

A stylized illustration of a red figure with a large, prominent eye. The figure is holding a lit cigarette, with a trail of grey smoke rising from it. The smoke forms a speech bubble containing text.

**TESTE O SEU NÍVEL
DE DEPENDÊNCIA AO
CIGARRO OU INDIQUE
PARA UM FAMILIAR
OU AMIGO:**

PERGUNTAS	RESPOSTAS	PONTUAÇÃO
Quanto tempo após acordar você fuma seu primeiro cigarro?	Nos primeiros 5 min.	3
	De 6 a 30 min.	2
	De 31 a 60 min.	1
	Mais de 60 min.	0
Você acha difícil não fumar em lugares proibidos?	Sim	1
	Não	0
Qual o cigarro do dia que traz mais satisfação?	O 1º da manhã	1
	Os outros	0
Quantos cigarros você fuma por dia?	Menos de 10	0
	De 11 a 20	1
	De 21 a 30	2
	Mais de 31	3
Você fuma mais frequentemente pela manhã?	Sim	1
	Não	0
Você fuma mesmo doente, quando precisa ficar acamado a maior parte do tempo?	Sim	1
	Não	0

RESULTADO:

.....

Muito baixa: 0 a 2 pontos

Baixa: 3 a 4 pontos

Média: 5 pontos

Elevada: 6 a 7 pontos

Muito elevada: 8 a 10 pontos

**TÁ NA
MODA,
MAS
CUIDADO**

Os cigarros eletrônicos fazem tão mal à saúde quanto os convencionais.

No Brasil, a venda é proibida. Além dos casos de intoxicações, eles também já foram responsáveis por casos de explosões com sérios danos ao fumante, causando queimaduras graves, perda de dentes e parte da língua.

“UM REMEDINHO NÃO MATA”. SERÁ?

O USO DE MEDICAMENTOS POR INICIATIVA PRÓPRIA COM O INTUITO DE TRATAR OU ALIVIAR DOENÇAS E SINTOMAS DO PRÓPRIO CORPO É CHAMADO DE **AUTOMEDICAÇÃO**.

O uso abusivo de medicamentos e o uso de medicamentos para fins diferentes do que constam na bula podem:

Causar efeitos indesejáveis e enfermidades criadas por efeitos colaterais dos medicamentos.

Esconder doenças evolutivas.

Ampliar custos para o paciente e para o sistema de saúde.

Mais de 50% de todos os medicamentos são prescritos e vendidos de forma incorreta.

Metade dos pacientes utilizam medicamentos de maneira errada.

A intoxicação por medicamentos é responsável por 29% das mortes no Brasil.

REMÉDIO É DROGA?

MEDICAMENTOS TAMBÉM SÃO DROGAS E O USO INADEQUADO DE SUBSTÂNCIAS DE VENDA LIVRE, CONSIDERADAS SIMPLES PELA POPULAÇÃO, PODEM CAUSAR DIVERSAS CONSEQUÊNCIAS.



ANALGÉSICOS E VITAMINAS

Os analgésicos são muito utilizados na prática da automedicação em virtude da alta prevalência de dor na população.

Em relação às vitaminas, muitos acham que não são medicamentos e relatam fazer uso duas ou mais vezes por semana ou mesmo diariamente.

Porém, ambos não são inofensivos.



ANTIBIÓTICOS

Embora devam ser dispensados com apresentação de receita médica são vendidos livremente.

O seu uso de forma inadequada tem contribuído maciçamente para o mecanismo de resistência bacteriana em todo o mundo.

REMÉDIOS DE VENDA CONTROLADA

É preocupante o uso de substâncias de venda controlada como os anorexígenos, antidepressivos e ansiolíticos.

Anorexígenos - devem ser utilizados apenas como auxiliares no tratamento da obesidade. Na prática, não é isso que ocorre, pois têm sido empregados como tratamento primário para a perda de peso.

Ansiolíticos e antidepressivos - o estresse é o motivo apontado pela maioria das pessoas para o uso desse tipo de medicamento, mas o uso sem acompanhamento médico é um grande risco à saúde.

O MESMO MEDICAMENTO QUE ALIVIA OS SINTOMAS, TRAZ ALGUM CONFORTO E CURA, TAMBÉM MATA.

A CULTURA QUE ESTIMULA

Ao saber o que é droga, percebemos que é fácil encontrar pessoas que usam alguma substância que pode ser considerada droga. **Nossa cultura reforça o uso do álcool e, de alguma forma, somos ensinados a justificar esse uso na alegria e na tristeza.**

“BEBER PARA ESQUECER OS PROBLEMAS”

PARE

O que está pensando ou fazendo, tentando sair do modo “automático” para o modo “consciente”.

SEMPRE QUE SE SENTIR INCLINADO A REFORÇAR ESSA CULTURA, TENDE APLICAR A TÉCNICA DO P.A.R.A.R.:

RESPONDA

Ao invés de reagir sem pensar, dê uma resposta calma, consciente, voltada ao que realmente importa e que você precisa naquele momento. Assim, você cuida um pouco mais de você e do outro.

“BEBER PARA AFOGAR AS MÁGOAS”

ANALISE

O que seu corpo está sentindo, demonstra e reage a seus pensamentos.

REPIRE

Foque sua atenção na sua respiração, o simples entrar e sair de ar, sem forçar o ritmo.

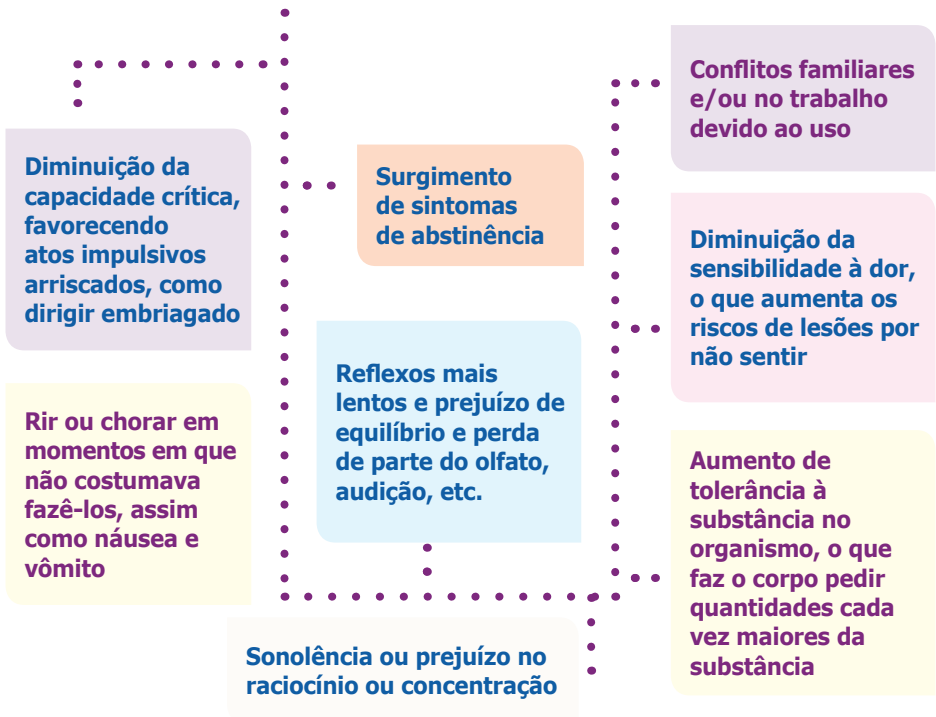
AMPLIE

Sua atenção ao que está vivenciando, seu ambiente, as pessoas da sua vida, seu corpo, etc.

QUANDO VOCÊ SE PERDE NO CAMINHO

O consumo de algumas drogas ilude por trazer, inicialmente, um efeito de relaxamento. Mas, a longo prazo, a grande maioria delas tende a agravar quadros de depressão e ansiedade, principalmente em momentos de isolamento.

Alguns efeitos e impactos de um uso abusivo podem começar a aparecer, dependendo do tipo de droga, tempo de uso e quantidade ingerida:



QUANDO O CORPO COMEÇA A SENTIR

SINAIS FÍSICOS

Olhos avermelhados

Irritação nas narinas

Dedos queimados/manchados

Cheiro de álcool, cigarro, etc.

Tremores frequentes nas mãos

Ansiedade

Agressividade

Excesso de sono ou insônia

Alteração na autoestima
(para menos ou para mais)

Medo sem motivo aparente

Aumento ou diminuição
drástica no apetite

SINAIS EMOCIONAIS E/OU COMPORTAMENTAIS

Abandono daquilo que era
importante e/ou prazeroso

Desconfiança excessiva
com tudo e todos



EU CONFIO EM...

Escreva dentro dos espaços azuis o nome de pessoas próximas e/ou de confiança que você acredita que pode contar se precisar de ajuda.

Nos espaços amarelos, escreva atividades que lhe dão prazer e podem ajudar a evitar ou lidar com uma possível recaída às drogas:

AMIGOS			
TRABALHO			
ESCOLA			
FAMÍLIA			
RELIGIÃO	PROFISSIONAIS DE SAÚDE	GRUPO DE AJUDA	

IMPORTANTE

Uma recaída não é falta de força de vontade. Todo processo de mudança pode ter altos e baixos. **Paciência e persistência são fundamentais.**

APOIO E SUPORTE

Sabemos que pode ser doloroso e desafiador ver alguém que gostamos enfrentando problemas relacionados ao uso de álcool e outras drogas. Mas é preciso entender que a dependência química é uma doença e, como em toda doença, o apoio de amigos e familiares conta muito para a recuperação da pessoa.

Dicas de como você pode apoiar:

Evite conversar quando estiver com raiva ou quando a pessoa estiver sob efeito da droga

Evite falar do problema da pessoa para outros, pois isso pode causar conflitos

Mantenha a calma e tente ser breve e objetivo

Tente usar as melhores palavras e assim diminuir as chances de desentendimentos:

AO INVÉS DE...

Você não presta para nada.

Você é um caso perdido.

Eu não confio em você.

Você é um grande mentiroso.

Você é um drogado e perdido.

Eu odeio quando você se droga.

TENTE...

Precisamos criar novos projetos de vida para você.

Vejo que você está precisando de ajuda.

Gostaria que recuperássemos a confiança.

Esse comportamento de mentir não ajuda.

Como posso lhe ajudar?

Eu fico triste, zangado ou preocupado quando você usa drogas.

Para ajudar, você precisa se ajudar primeiro. Por isso, reserve também um tempo para cuidar de você e da sua saúde mental.

IMPORTANTE

Procure um especialista quando notar que não vai conseguir resolver algo sozinho.

AJUSTANDO A NAVEGAÇÃO COM AJUDA PROFISSIONAL

NA MARINHA DO BRASIL

Policlínicas Navais e Hospitais Distritais

[www.marinha.mil.br/saudenaval/
unidades](http://www.marinha.mil.br/saudenaval/unidades)

Órgãos de Execução do Sistema de Assistência Social da Marinha (SiASM)

[www.marinha.mil.br/sasm/locais-de-
atendimento](http://www.marinha.mil.br/sasm/locais-de-atendimento)

EXTRA-MARINHA DO BRASIL

Locais de base comunitária

CAPS AD – Centro de Atenção
Psicossocial em Álcool e outras Drogas

Locais de internação prolongada

Clínicas particulares e comunidades
terapêuticas

Hospitais

Psiquiátricos ou gerais, com
ambulatórios especializados,
leitos/enfermarias
de desintoxicação

Grupos de ajuda

AA – Alcoólicos Anônimos
www.aa.org.br

NA – Narcóticos Anônimos
www.na.org.br

CVV – Centro de Valorização da Vida
www.cvv.org.br
Linha de ajuda: 188

NAR-ANON – Grupo para familiares
e amigos de dependentes químicos
www.naranon.org.br

AL-ANON – Grupo para familiares
e amigos de alcoólicos
www.al-anon.org.br



A VOLTA

A dependência química é uma doença, mas outras questões, além dos sintomas e efeitos da droga na mente e corpo, devem ser consideradas. Fatores sociais e culturais também precisam ser levados em conta, como: a disponibilidade, a ideia que se tem de alguém que usa drogas, traços de personalidade, cultura de uso de substâncias na família ou na comunidade próxima, e assim por diante.

Com todo esse contexto em cena, poderão ser encontrados fatores de risco, mas também de proteção para ajudar a diminuir ou parar o consumo. Quem vive a situação precisa entender que deverá se empenhar no tratamento, afinal, a família e os profissionais envolvidos nessa recuperação são apenas co-pilotos.

Cada um de nós escolhe por onde navegar. Às vezes, podemos escolher a rota errada, mas a boa notícia nesse caso é que sempre é possível voltar a navegar em mares tranquilos.



QUALIDADE
DE VIDA



**MARINHA
DO BRASIL**