

3ª Edição



Fé na Prevenção

Prevenção do Uso
de Drogas
por Instituições Religiosas
e Movimentos Afins



fé

Conversando sobre Drogas com Jovens

pais

família

amigos

escola

comunidade

FÉ NA PREVENÇÃO

Conversando sobre Drogas com Jovens

PRESIDENTA DA REPÚBLICA

Dilma Rousseff

VICE-PRESIDENTE DA REPÚBLICA

Michel Temer

MINISTRO DA JUSTIÇA

José Eduardo Cardozo

SECRETÁRIO NACIONAL DE POLÍTICAS SOBRE DROGAS

Vitore Andre Zílio Maximiano



MINISTÉRIO DA JUSTIÇA
Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas

FÉ NA PREVENÇÃO
Conversando sobre Drogas com Jovens

3ª edição

Brasília
2015

Conversando sobre Drogas com Jovens: Cartilha integrante do curso Prevenção do Uso de Drogas por Instituições Religiosas e Movimentos Afins - “Fé na Prevenção”. **Coordenação Geral** Maria Lucia Oliveira de Souza Formigoni, Paulina do Carmo Arruda Vieira Duarte

VENDA PROIBIDA. Todos os direitos desta edição são reservados à Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas (SENAD). Nenhuma parte deste material poderá ser reproduzida, transmitida e gravada, por qualquer meio eletrônico, por fotocópia e outros, sem autorização, por escrito, da Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas. Disponível em: www.fenaprevencao.senad.gov.br Tiragem desta edição: 150.000 exemplares Impresso no Brasil / Printed in Brasil Edição: 2015

ELABORAÇÃO, DISTRIBUIÇÃO E INFORMAÇÕES

Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas – SENAD; Esplanada dos Ministérios, Bloco T, Anexo II, 2º andar, sala 213 Brasília/DF – CEP 70604-900 www.senad.gov.br

Unidade de Dependência de Drogas (UDED) | Departamento de Psicobiologia | Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP); Rua Napoleão de Barros, 1038 São Paulo/SP – CEP 04024-003

EQUIPE EDITORIAL

Coordenação 3ª edição

Maria Lucia Oliveira de Souza Formigoni

Supervisão Técnica e Científica

Maria Lucia Oliveira de Souza Formigoni

CONTEÚDO E TEXTO ORIGINAL

Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas (SENAD)

Unidade de dependência de Drogas (UDED)

EQUIPE TÉCNICA - UNIFESP

Keith Machado Soares

Monica Parente Ramos

Yone G. Moura

Desenvolvimento da Tecnologia de Educação a

Distância

Departamento de Informática em Saúde da UNIFESP

Coordenação de TI

Fabício Landi de Moraes

Projeto Gráfico

Silvia Cabral

Diagramação e Design

Marcia Omori

Revisão Gramatical e Ortográfico

Tatiana França

Conversando sobre drogas com jovens / organizadoras Maria Lucia Oliveira de Souza Formigoni, Paulina do Carmo Arruda Vieira Duarte. – Brasília: Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, 2015.

56 p. – (Fé na prevenção: prevenção do uso de drogas por instituições religiosas e movimentos afins)

1. Transtornos relacionados ao uso de substâncias / prevenção e controle
2. Religião e psicologia I. Duarte, Paulina do Carmo Arruda Vieira. II. Formigoni, Maria Lucia Oliveira de Souza. III. Brasil. Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas. IV. Série.

PREZADOS JOVENS,

A Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas – SENAD, do Ministério da Justiça, tem a satisfação de apresentar a cartilha “Conversando Sobre Drogas com Jovens”, parte do material didático do curso *Prevenção do Uso de Drogas por Instituições Religiosas e Movimentos Afins – Fé na Prevenção*.

O uso de crack, álcool e outras drogas e suas consequências tem sido uma constante preocupação das lideranças religiosas e de movimentos afins, uma vez que, em muitos casos, encontra relação direta com muito dos sofrimentos apresentados pelos jovens. Diversas lideranças manifestaram, junto à SENAD, o desejo de contribuir com as ações de governo para a prevenção do uso de crack, álcool e outras drogas e com a busca de alternativas para a diminuição do sofrimento de jovens e de famílias atingidas pela dependência química. Assim, em 2009 surgiu o curso “Fé na Prevenção”, que já está em sua 3ª edição.

Esta cartilha é direcionada a você que é jovem e está numa fase da vida de muitas escolhas a fazer e caminhos a percorrer. Neste processo, aparecem dúvidas sobre vários assuntos, entre eles o tema drogas, que é desafiador e merece ser debatido. Para esclarecer suas inquietações, esta cartilha foi elaborada com fundamentação teórica atualizada e embasamento científico, em linguagem simples e descontraída, que favorece

a reflexão sobre o uso de crack, álcool e outras drogas, bem como sobre outros comportamentos de risco no contexto de vida do jovem.

Desejamos que as informações contidas neste material possam ajudar você a fazer escolhas saudáveis para sua vida, bem como compartilhar o conhecimento adquirido com seus familiares e amigos, transformando a experiência em ações de prevenção junto ao seu grupo e em sua comunidade. Caso necessite de mais informações sobre o tema, ao final desta cartilha você irá encontrar uma lista de recursos comunitários que poderão ser úteis.

Secretaria Nacional de Políticas
Sobre Drogas (SENAD)

“CADA UM SABE A DOR E A DELÍCIA DE SER O QUE É”¹

A juventude é um momento da vida em que ocorrem muitas mudanças, e quase todas elas exigem que o jovem faça escolhas. Estudar, trabalhar, namorar... são situações sobre as quais os jovens precisam tomar decisões.

Mas, como você bem sabe, os jovens não são iguais, e suas possibilidades de escolhas são diferentes. Alguns jovens moram na cidade, outros, na área rural. Alguns já conseguiram concluir o ensino médio, ou até a faculdade. Por outro lado, há também aqueles que, por vários motivos, decidem parar os estudos. E por aí vai... Podemos dizer que existem “muitas juventudes”.



¹ *Título da música: Dom de iludir, de Caetano Veloso*

Como se diz, “cada um é cada um”. A pessoa que mais conhece você é você mesmo. Portanto, só você pode falar da sua vida, dos seus sonhos, planos, possibilidades, desafios e riscos.

São tantas decisões a serem tomadas, em alguns momentos até sob pressão, e nem sempre o jovem tem com quem conversar.

Nesta cartilha, vamos falar sobre um dos assuntos que estão aí, no dia a dia, nas comunidades, nas escolas, no trabalho, na família, e do qual sem dúvida você já ouviu falar: **DROGAS**.

Mas não se preocupe, não será um bate-papo chato, pois o objetivo é informar, tirar dúvidas sobre o tema e trazer conhecimentos úteis para você se defender.



Além disso, esta leitura ajudará você a perceber que, ao adquirir conhecimentos sobre esse tema, as pessoas passam a dispor de recursos importantes para ajudá-las a evitar o uso de drogas e suas consequências.

Esses recursos são o que chamamos de **fatores de proteção**. No seu caso, seriam seus amigos que não usam drogas, as atividades saudáveis que lhe dão prazer, o apoio da sua família... Enfim, tudo aquilo que dá força para enfrentar os desafios da vida, que renova suas energias, que estimula sua saúde e sua autoestima.

E AÍ... VAMOS TROCAR IDEIAS?

Sem dúvida, você já ouviu muita coisa sobre drogas por aí. Esse é um assunto sério, por isso é preciso ter informações confiáveis, conhecer os efeitos e saber os riscos que o uso de qualquer droga pode trazer para a vida de uma pessoa.



- O que podemos chamar de droga?
- Como prevenir o uso?
- Todo mundo que usa fica dependente?
- O que fazer se a pessoa já usa algum tipo de droga?

Se essas perguntas já surgiram na sua cabeça, que tal parar um pouco para pensar no assunto?



QUANDO FALAMOS DE DROGAS, DO QUE ESTAMOS FALANDO, AFINAL?

DROGA é qualquer substância não produzida pelo organismo que altera o funcionamento normal do corpo. Algumas delas podem afetar a pessoa modificando sua maneira de perceber as coisas, pensar, sentir e se comportar. São as chamadas drogas psicoativas.

Existem drogas que são **LÍCITAS**, ou seja, cuja venda é permitida por lei. Esse é o caso das bebidas alcoólicas, do cigarro, dos solventes e de determinados medicamentos. O fato de serem lícitas não impede que algumas drogas tenham venda controlada. Por exemplo, certos remédios só podem ser adquiridos com receita médica, que fica retida na farmácia onde a pessoa comprou.

Há também as drogas **ILÍCITAS**, ou seja, aquelas que têm produção, venda e uso proibidos por lei, independentemente da idade do usuário. São exemplos desse tipo maconha, cocaína, crack, merla, êxtase...

VOCÊ SABIA?

O Estatuto da Criança e do Adolescente proíbe vender ou oferecer de graça bebidas alcoólicas ou produtos que possam causar dependência para quem tem menos de 18 anos. Quem faz isso está cometendo um crime!

VAMOS CONHECER UM POUCO SOBRE ALGUMAS DROGAS?

Drogas lícitas – venda legalizada para maiores de 18 anos



É comum as pessoas pensarem que as drogas lícitas, por serem comercializadas livremente, não trazem problemas.

Tem gente que pensa até que nem são drogas. Cerveja, vinho, cachaça, cigarro, medicamentos controlados – conhecidos como “tarja preta”, pelo fato de existir uma

faixa preta em sua embalagem –, tiner e cola de sapateiro são exemplos de drogas que, quando consumidas, provocam alterações no funcionamento do cérebro.

Como essas drogas podem ser comercializadas, as pessoas têm maior dificuldade para entender que seu uso pode levar a problemas. O exemplo mais comum desse tipo de dúvida é o que envolve o consumo de bebidas alcoólicas e de tabaco.

ÁLCOOL

O álcool é tão presente no nosso dia a dia que nem parece droga.

Mas é!

É aí que mora o perigo, pois a possibilidade de se colocar em uma situação de risco por causa dele é maior. Normalmente, é usado para brindar nos momentos alegres, nas festas, para confraternizar no futebol, nos fins de semana ou para relaxar depois do trabalho. As bebidas alcoólicas estão presentes em muitas situações do cotidiano,



VOCÊ SABIA?

No Brasil, há jovens que nunca fizeram uso de álcool e outros que bebem raramente, só em ocasiões comemorativas. No entanto, uma pesquisa recente identificou que muitos jovens entre 18 e 24 anos fazem uso de álcool com frequência, bebem muito em cada ocasião, ficando expostos a uma série de riscos.



SE LIGA...

De todas as drogas, o álcool está entre as mais consumidas em vários países do mundo, inclusive no Brasil!

mas seu consumo muitas vezes pode se tornar problemático.

Isso acontece quando, por exemplo, a pessoa perde o controle sobre a quantidade de álcool ingerida. Como resultado, pode ficar nervosa, agressiva, falar demais, incomodar quem está por perto ou se envolver em discussões e brigas.

Além de prejudicar o próprio indivíduo, o uso de álcool pode colocar em risco as pessoas ao redor, como no caso de acidentes provocados por motoristas embriagados e do aumento da violência fora e dentro de casa!

PENSE NISSO...

E você? Que escolhas tem feito? Já usou bebidas alcoólicas?

Em caso positivo, já aconteceu algo ruim em consequência do uso?



CIGARRO DE TABACO

O cigarro é outra droga sobre a qual é preciso se informar. Muita gente acha que seu uso não é preocupante, mas muitas pesquisas já mostraram que uma das dependências mais comuns é a do tabaco.

Fumar traz muitos prejuízos à saúde, não só para quem fuma, mas também para quem está perto e respira a fumaça.

É por isso que o fumante deve fumar em locais abertos, longe dos não fumantes e principalmente das crianças, pois, além de a fumaça fazer mal à saúde, elas aprendem a fumar observando o exemplo dos adultos.



Vale lembrar que em muitas localidades do país foi sancionada a Lei Antifumo, que proíbe fumar em locais fechados como restaurantes, bares, *shoppings centers*, escolas, universidades...

Para quem fuma, **parar de fumar é a melhor decisão**, mas sabemos que essa escolha não depende só da vontade. Há pessoas que passam por várias tentativas malsucedidas e necessitam de tratamentos específicos, que podem ser longos, para conseguir parar.

Uma boa iniciativa é reduzir o número de cigarros por dia, evitar fumar em jejum e procurar ajuda especializada.

Procure uma unidade de saúde, converse com um médico e veja qual a opção mais adequada para você.

Existem alguns medicamentos e também produtos que liberam nicotina de forma gradual (como adesivos e goma de mascar), que podem ajudar a reduzir o consumo ou a parar de fumar e podem ser úteis para quem quer deixar de fumar.



SE LIGA...

*A fumaça do cigarro tem cerca de 4.700 substâncias químicas que são tóxicas ao organismo. Entre elas, destaca-se a **nicotina**, que tem grande poder de causar dependência!*



SE LIGA...

*No Brasil, É **PROIBIDA** a venda de cigarros para menores de 18 anos!*

SOLVENTES E INALANTES



- **O que são?** presentes em alguns produtos comerciais, **solventes** são substâncias usadas para dissolver outras substâncias, e **inalantes** são substâncias que podem ser aspiradas pelo nariz ou pela boca. Exemplo: lança-perfume, “cheirinho da loló”, removedor, cola de sapateiro, tiner, esmalte etc.
- **Efeitos:** no começo, a pessoa sente euforia, alegria exagerada e descontração. Mas, em pouco tempo, ela fica com o andar cambaleante, a fala arrastada e com dificuldade de raciocinar.
- **Consequências:** essas substâncias podem provocar morte por ataque cardíaco, a pessoa pode cair e bater a cabeça, desmaiar em cima da droga e se asfixiar.

CALMANTES

- **O que são?** também chamados de tranquilizantes, estes são medicamentos que fazem o cérebro funcionar mais lentamente. Exemplo: diazepam e outros remédios de venda controlada, também conhecidos como “tarja preta”.
- **Efeitos:** são receitados para diminuir a ansiedade, a insônia ou o nervosismo.
- **Consequências:** quando usados indevidamente, sem acompanhamento médico, podem trazer problemas, inclusive dependência.

VOCÊ SABIA?

Medicamentos também são drogas, por isso devem ser usados apenas com a prescrição de um médico!



ANFETAMINAS (MEDICAMENTOS PARA EMAGRECER E TIRAR O SONO)

- **O que são?** são drogas produzidas em laboratório, usadas com o objetivo de tirar a fome ou o sono. Usadas frequentemente por motoristas, estudantes e mulheres. Exemplo: remédios conhecidos popularmente como “bolas” ou “rebites”. Sua venda é controlada.

- **Efeitos:** diminuem o sono e o apetite, deixam a pessoa “ligada”, porque fazem o cérebro trabalhar mais rapidamente.
- **Consequências:** quando usados indevidamente, sem acompanhamento médico, podem causar dependência.

ANABOLIZANTES

- **O que são?** também conhecidos como “bombas”, os anabolizantes são drogas que trazem graves riscos à saúde se consumidas sem orientação médica. Muitas pessoas usam para “parecerem mais fortes”, pois essas drogas aumentam a musculatura. São produzidas em laboratórios, sendo parecidas com a testosterona, que é o hormônio masculino produzido naturalmente pelo corpo.

Esses medicamentos são recomendados pelo médico no tratamento de alguns tipos de anemia ou para ajudar no desenvolvimento da musculatura e de características masculi-



VOCÊ SABIA?

Tem gente que toma anabolizantes que são exclusivos para uso em animais. Há risco grande de acontecerem problemas de saúde, que podem ocasionar a morte.

nas em pessoas com certas doenças. O uso acompanhado pelo médico é permitido, mas a receita é controlada e fica retida na farmácia. Exemplo: Deca-durabolin.

- **Efeitos:** por afetarem uma região do cérebro responsável pelas emoções, essas drogas podem causar euforia, mudanças rápidas no humor (de muito triste para muito alegre em pouco tempo) e paranoia (medo de estar sendo perseguido).

Essas drogas também podem prejudicar a memória e a aprendizagem. Vários medicamentos à base de anabolizantes são vendidos irregularmente em academias e farmácias.

- **Consequências:** o uso indevido dessas substâncias pode produzir irritação, agressividade, problemas graves de espinhas nas costas e no peito, câncer no fígado e até levar à morte. Nos homens, é possível ocorrer



PENSE NISSO...

O uso de medicamentos para emagrecer ou ficar “bombado” pode produzir graves riscos à saúde. Vale a pena prejudicar a saúde pela beleza? Quais outras formas de cuidar do corpo você conhece? É importante valorizar outras qualidades das pessoas além da beleza física, não é?

aparecimento de mamas e redução dos testículos, acarretando dificuldade para ter filhos; nas mulheres, pode haver crescimento dos pelos faciais e engrossamento da voz. Adolescentes que usam podem ter problemas de crescimento.



Drogas ilícitas – ilegais

Maconha, cocaína, *crack*, merla, êxtase... Quem nunca ouviu falar dessas e de muitas outras drogas ilegais?

O uso dessas drogas merece atenção, pois pode trazer problemas à saúde, provocar mudanças de comportamento em quem as usa e causar dependência, além de problemas com a Justiça.



VOCÊ SABIA?

No Brasil, o porte e o consumo de drogas são considerados crime. A Lei de Drogas (Lei Nº 11.343/2006) prevê penalidades para o usuário que consome drogas ilícitas, como prestar serviços à comunidade e frequentar grupos e cursos sobre prevenção ao uso de drogas. Para conhecer essa Lei na íntegra, acesse o portal do Observatório Brasileiro de Informações sobre Drogas: www.obid.senad.gov.br ou ligue: 132.

MACONHA

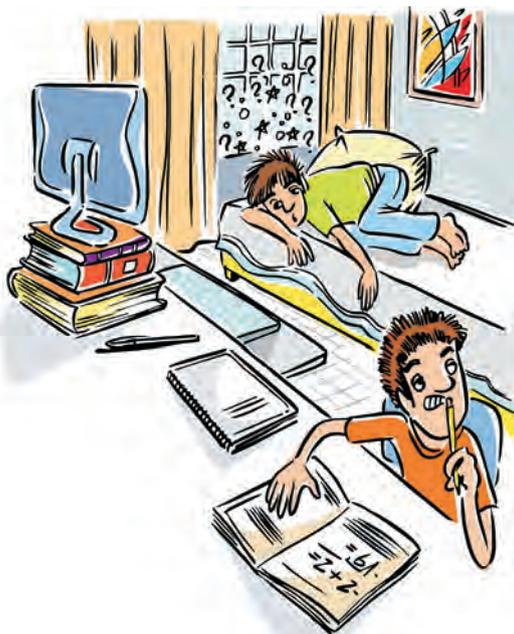
A maconha pode provocar sensação de relaxamento e vontade de rir à toa, além da sensação de estar sendo perseguido, pânico, vontade de não fazer nada.

As pessoas que usam maconha podem ter delírios, imaginar coisas, ficar meio distraídas, com alteração na percepção do tempo e do espaço. Esse efeito representa perigo para a realização de várias atividades, como atravessar a rua, dirigir automóvel, operar máquinas, entre outras.



SE LIGA...

A memória e a atenção são afetadas pela maconha, o que pode prejudicar a capacidade de aprender, diminuindo o desempenho nos estudos ou no trabalho.



COCAÍNA, CRACK E MERLA

Cocaína, *crack* e merla são drogas que têm a mesma origem; a diferença está na forma de apresentação:

- a cocaína é um pó, que pode ser cheirado ou diluído em água e injetado;
- o *crack* é uma pedra;
- a merla é uma pasta.

Geralmente, o *crack* e a merla são fumados e, por isso, produzem efeitos rapidamente. Essa característica torna o *crack* uma droga “poderosa”, já que a sensação de prazer, euforia e poder ocorre instantaneamente.



SE LIGA...

As pessoas que usam a cocaína na forma injetável e compartilham a mesma seringa podem ser contaminadas com hepatites, HIV/ AIDS, entre outras doenças.



Porém, os efeitos duram pouco tempo, levando o usuário a querer consumir de novo logo em seguida.

As pessoas que usam essas substâncias ficam agitadas, e com altas doses podem, entre outros efeitos, ver ou ouvir coisas que não existem e ter convulsões.

O uso dessas drogas pode causar ataque cardíaco, derrame cerebral, além de prejudicar os pulmões e diminuir o desejo sexual.

ÊXTASE

O êxtase é uma droga que se apresenta na forma de comprimidos em

grande variedade de cores, tamanhos e desenhos.

É conhecido como “bala” ou “droga do amor”. O uso de êxtase com frequência pode causar agitação, ataques de pânico, irritabilidade, medo injustificável de que alguém lhe faça mal e depressão.

PENSE NISSO...

As drogas ilegais, além dos riscos à saúde causados pelo uso, implicam perigo no momento da compra. Ao estabelecer contato com traficantes, a pessoa está cometendo uma infração. Mais ainda: expõe a si própria, seus familiares e seus amigos a situações de ameaça à vida.

SE LIGA...

As drogas lícitas e ilícitas afetam nossa maneira de pensar, agir e nos comportar. Também podem prejudicar na hora de tomar uma decisão. É o caso de alguém que pega carona com um motorista embriagado.



O êxtase aumenta os batimentos do coração, a pressão sanguínea e a temperatura do corpo (febre), podendo prejudicar os rins, levar ao coma e à morte.

MAS, AFINAL, POR QUE OS JOVENS USAM DROGAS?

As pesquisas mostram que diferentes motivos levam os jovens a usar drogas. Veja as alternativas abaixo e escreva outras razões que você possa conhecer:

- Buscar uma experiência nova;
- Buscar sensação de prazer;
- Diminuir preocupações;
- Diminuir o medo de enfrentar um sentimento ou um problema;
- Vontade de entrosar-se com um grupo de amigos;
- Curiosidade para descobrir que tipo de sensações elas causam;
- Outras. Quais? _____

Tudo isso pode motivar um jovem a usar drogas. O problema é achar que as drogas trazem uma “solução mágica”.

Tem gente que, quando está preocupada ou nervosa, usa uma droga para relaxar. Se está triste, usa uma droga para ficar alegre. Acontece que as drogas, no máximo, podem causar alívio por um curto período de tempo. **Mas, depois, tudo volta de novo!**

Algumas pessoas acreditam que podem usar ou abusar e parar quando quiserem, que têm controle da situação. Isso costuma ser um grande e perigoso engano.

Vamos ver?

Independentemente de serem lícitas ou ilícitas, o uso de drogas merece uma atenção especial, pois pode afetar de forma negativa o comportamento das pessoas. Mas nem todo mundo que usa drogas vai se tornar um dependente. Vamos entender isso?



SE LIGA...

Há usos e abusos, drogas e drogas... Não é tudo igual. Por isso, também são diferentes os riscos que cada tipo de uso oferece.

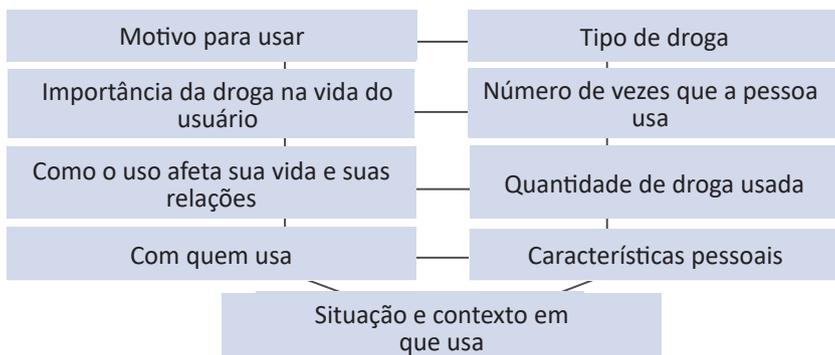


Você deve estar surpreso com esse tipo de informação, mas é isso mesmo. Existem várias formas de se relacionar com a droga. Veja as situações abaixo e marque qual “se encaixa” melhor em você e seus amigos:

- Não usam
- Usam
- Usam de vez em quando e pouco
- Usam de vez em quando e muito
- Usam muitas vezes e pouco
- Usam muitas vezes e muito
- Usam muitas vezes e não conseguem parar

Percebeu como é possível usar drogas de jeitos diferentes? Por isso, os estudiosos dizem que as pessoas que usam podem se encaixar em uma de quatro alternativas: não usa, uso de baixo risco, abuso ou dependência.

O que pode levar uma pessoa a usar só eventualmente, abusar ou se tornar dependente?



TIPOS DE USO

Tem gente que usa de vez em quando: Uso ocasional

O uso de algumas drogas, dependendo do tipo de droga, de quantas vezes, da quantidade e da situação, pode não ter efeitos na vida pessoal, no trabalho ou na saúde da pessoa. Por exemplo, algumas pessoas fazem uso social do álcool, bebem apenas em ocasiões especiais e com responsabilidade (em baixas quantidades); intercalam bebidas alcoólicas com bebidas não alcoólicas; fazem uma refeição antes de beber; bebem devagar e moderadamente. Esse modo de uso pode não causar problemas. Entretanto, se com o passar do tempo o consumo acontecer muitas vezes e em grandes quantidades, pode se tornar abusivo.

Vale ressaltar que, quando se trata de drogas ilícitas, qualquer tipo de consumo deve ser evitado, pois no mínimo a pessoa terá problemas com a lei.

Definir o limite entre o uso ocasional e o abuso não é fácil. Existem pessoas que frequentemente exageram na dose, o que pode ocasionar brigas na família, faltas ao trabalho ou à escola/faculdade por causa de uma ressaca, entre outras dificuldades.

Tem gente que usa demais e muitas vezes: Abuso

Quando alguém usa muitas vezes e em grandes quantidades algum tipo de droga, e isso começa a prejudicar sua saúde e vida pessoal, dizemos que a pessoa está fazendo uso abusivo de drogas.



SE LIGA...

Quanto mais cedo uma pessoa começa a usar drogas, maiores são as chances de ter problemas pelo uso e de se tornar dependente. Por isso, o melhor é evitar o uso.

Que tipo de prejuízos pessoais e sociais o jovem pode ter devido ao uso de drogas?

- Problemas de relacionamento com os familiares;
- Faltar a compromissos porque estava sob o efeito da droga ou de ressaca (exemplo: faltar à aula ou ao trabalho);
- Problemas de saúde causados pelo hábito de beber ou usar outras drogas;
- Atos de violência dentro e fora de casa;
- Mudança de humor, agressividade, tristeza e falta de interesse, que dificultam as relações profissionais com familiares, amigos e vizinhos.
- Problemas com a Justiça;



- Problemas no ambiente de trabalho, na escola ou faculdade por baixa produtividade e envolvimento em acidentes, uma vez que tanto o álcool quanto as outras drogas podem alterar o raciocínio, diminuir a concentração e os reflexos, a memória e a motivação para a realização das tarefas do dia a dia;

Se a pessoa não for orientada e tratada, é possível que o uso abusivo de drogas traga cada vez mais prejuízos e evolua para dependência.



VOCÊ SABIA?

Os estudos mostram que, em geral, os jovens que abusam de drogas apresentam insegurança e têm dificuldades de enfrentar situações desagradáveis ou difíceis, como problemas familiares e desemprego, entre outros. Ou seja, não conseguem lidar com essas situações sem o uso da droga.

Dependência de drogas: tem gente que não consegue ficar sem usar

A pessoa é considerada **dependente** quando tem dificuldade de parar ou diminuir o uso de drogas por decisão própria, mesmo querendo parar e, muitas vezes, percebendo os problemas relacionados ao uso.

Para essas pessoas, a droga assume uma importância tão grande que as faz deixar de lado atividades que antes lhes eram prazerosas. Isso pode ocorrer com o uso prolongado de bebidas alcoólicas, cigarro, maconha, cocaína, *crack*, medicamentos para controlar a ansiedade ou para emagrecer, entre outros.

Você sabe o que é “fissura”?

É uma vontade incontrolável que a pessoa sente de usar a droga com frequência.

QUAL O RISCO DE DESENVOLVER DEPENDÊNCIA?

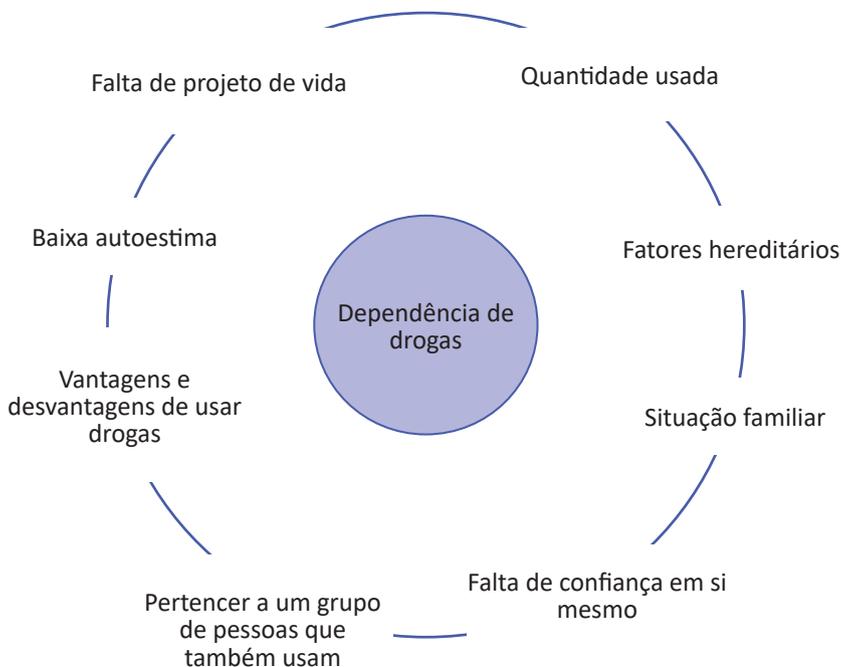
Isso varia de uma droga para outra. A cocaína, o *crack* e o tabaco são exemplos de drogas que apresentam grande potencial de desenvolver dependência no usuário e, no caso do *crack*, isso pode acontecer em muito pouco tempo.

Porém, não é apenas a característica da droga que leva a pessoa a ficar dependente. Existem outros fatores que também contribuem para o desenvolvimento da dependência. Geralmente, vários deles ocorrem ao mesmo tempo para o estabelecimento do quadro de dependência química.



VOCÊ SABIA?

Quem tem pessoas na família (pais, irmãos, tios) com problemas de dependência de álcool ou outras drogas tem maiores chances de se tornar dependente.



COMO SABER SE A PESSOA JÁ É DEPENDENTE DE DROGAS?

Vamos apresentar alguns sinais para você saber quando há possibilidade de a pessoa estar **dependente de drogas**. Se você apresentar três ou mais desses sinais, deve procurar ajuda de um profissional de saúde.

1. Perda do controle e da capacidade de decidir SE vai usar, o QUANTO vai usar ou ONDE vai usar a droga;
2. Vontade muito forte e incontrolável de usar a droga; não consegue resistir à vontade (“fissura”);
3. Necessidade de usar doses cada vez maiores para obter os mesmos efeitos;
4. Sensação de mal-estar após período curto sem usar; essa sensação só desaparece após o uso da droga;
5. Deixar de fazer outras coisas de que gosta, não cumprir compromissos e gastar muito tempo para conseguir e usar a droga;
6. Não conseguir controlar o uso, mesmo reconhecendo os problemas que traz para sua saúde, seus relacionamentos familiares, sociais, para o trabalho e/ou para a escola;

7. Colocar-se em situações de risco por usar álcool ou outras drogas, como provocar acidentes domésticos, ao dirigir automóveis... Nesse caso, as pessoas que estão próximas também ficam expostas aos riscos.



POR QUE É IMPORTANTE SABER QUE EXISTEM DIFERENTES TIPOS DE USO?

É importante identificar os tipos de uso e os riscos que estes trazem. Dessa forma, você saberá qual o momento certo para procurar ajuda e/ou incentivar outras pessoas que precisem fazer o mesmo. Como vimos, cada caso é

um caso e precisamos entender as diferenças entre **uso ocasional, abuso e dependência**.

Quando conhecemos a situação sabemos melhor como agir!

QUANDO O PROBLEMA COM DROGAS É DO SEU AMIGO

Ajudar uma pessoa que está envolvida com drogas a perceber os riscos desse comportamento e incentivá-la a mudar é um grande desafio. A amizade, a atenção e o cuidado podem ser valiosos nesse momento.

Algumas dicas úteis:

- Converse e escute o que ela tem a dizer.
- Demonstre preocupação e interesse por ela, sua vida, sua saúde e seu bem-estar.
- Ajude-a a pensar em outras maneiras de divertimento, sem o uso de drogas. Convide-a a participar de grupos de jovens, atividades esportivas, culturais, intelectuais – ou o



SE LIGA...

É importante não criar “clima de ameaças” nem “dar sermão”, pois isso pode fazer com que ele assuma um comportamento defensivo e resista a repensar o uso que faz de drogas.

que estiver disponível (e nas quais ela tiver interesse) – que não envolvam uso de drogas.

- Adote atitude segura e firme para ajudar o seu amigo a perceber os riscos e prejuízos relacionados ao uso de drogas, encorajando-o a fazer escolhas saudáveis.



Saiba o seu limite!

Se você está de fato disposto a ajudar seu amigo, lembre-se de que aceitá-lo como ele é e demonstrar afeto e amizade sinceros são atitudes importantes. Mas também é preciso estar atento para os limites da sua ajuda. Quando o consumo de drogas é abusivo ou a pessoa já é dependente, é necessário buscar ajuda de um profissional de saúde.



VOCÊ SABIA?

A dependência de drogas é um problema de saúde e, como toda doença, precisa ser tratada. No entanto, não é necessário ser dependente para receber ajuda. Em caso de uso abusivo, também é recomendável a indicação de um profissional de saúde – quanto mais cedo alguém for orientado, menor sua chance de se tornar um dependente.

Um verdadeiro amigo sabe estar presente, compreender, dar apoio, mas também sabe estabelecer limites, reconhecer as dificuldades do outro e apontar caminhos para que a pessoa encontre meios de sair das situações de risco em que se encontra.

BATE-PAPO FRANCO

Se o seu amigo está usando drogas, reflita com ele sobre as questões a seguir:

- Quais são as preocupações dele sobre o uso que faz de drogas?
- Caso julgue necessário buscar ajuda, quem ele acha que poderia auxiliá-lo? Como?
- Como ele gostaria que fosse sua vida nos próximos cinco anos?



- O que ele acha que acontecerá caso não mude de comportamento?
- Quais seriam os ganhos caso ele diminuísse o uso da substância?
- O que aconteceria com ele caso decidisse mudar de comportamento?
- O que ele acredita que precisa fazer para conquistar isso?

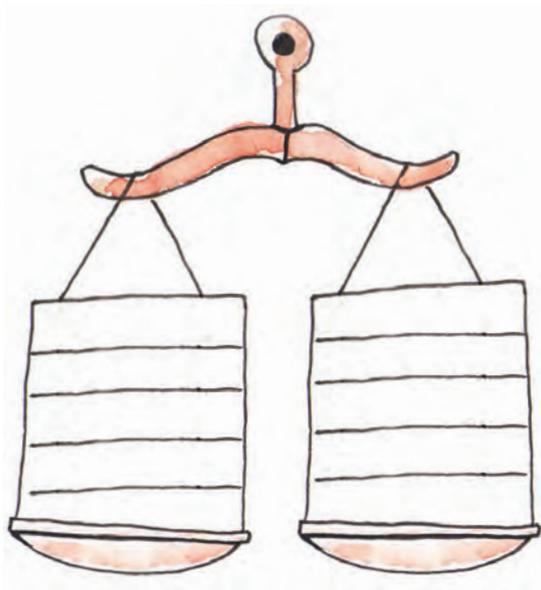
É VOCÊ QUEM USA? E AGORA?

Alguns jovens que fazem uso de drogas frequentemente dizem as seguintes frases: “Eu não tenho problema nenhum com drogas”; “Consigo parar quando quiser”; “Só uso de vez em quando para curtir um barato”.

É importante analisar a situação e colocar na balança os prós e os contras de usar drogas.

QUE TAL REFLETIR UM POUCO SOBRE VOCÊ?

Se você faz uso de drogas, coloque nos pratos da balança as vantagens e as desvantagens que você percebe em continuar ou modificar seu comportamento. Depois, responda às perguntas que seguem.



Razões para
mudança de
comportamento

Razões para continuar
usando drogas

- Qual lado da balança pesou mais e, portanto, tem mais importância para você?
- O que você achou do resultado? Foi o que você esperava?
- Se não ficou satisfeito, como fazer para mudar?
- Se foi difícil listar razões para mudança, que tal conversar sobre esse assunto com alguém de sua confiança?

SEMPRE HÁ UMA SAÍDA!



Os jovens que são dependentes de drogas precisam de atenção, cuidado, tratamento e orientação especializados. A solução para o problema não é simples. Ela pode ser lenta e envolver mudanças de comportamento e de rotinas não só para a pessoa que usa a droga, mas para todos os que convivem com ela.

É fundamental que o dependente não se isole e procure, junto com a família e os amigos, os recursos disponíveis na sua comunidade, tais como grupos de ajuda mútua, postos de saúde, Centros de Atenção Psicossocial para Álcool e outras Drogas (CAPS-ad) e outros.

Esses locais oferecem apoio, tratamento e contribuem para a busca de um projeto de vida que seja durável e dispense o uso de drogas.

Algumas vezes, pode até ser necessário se afastar de amigos que usam drogas, fazer novos amigos ou até mudar o local onde mora (se houver risco à segurança).

QUEM É VOCÊ?

No início da nossa conversa, dissemos que a juventude é um período importante da vida, caracterizado por muitas escolhas pessoais e profissionais. Dentre os vários aspectos que influenciam essas escolhas estão o que você pensa sobre si mesmo, a forma como acha que as outras pessoas enxergam você, a situação de vida familiar e social que vive.

Agora, vamos propor algumas atividades que podem ajudá-lo a se conhecer melhor e fazer escolhas mais conscientes. Realize cada atividade a seguir e observe que, aos poucos, você passará a conhecer melhor alguns fatores que lhe dão força para enfrentar os desafios da vida, ajudam a renovar suas energias e estimulam sua



SE LIGA...

Quanto mais um jovem conhecer suas qualidades, desejos, limites e fragilidades maior clareza terá para fazer as escolhas que deseja para sua vida!

saúde e sua autoestima. Esses aspectos são os chamados **fatores de proteção** ao uso de drogas, pois são eles que ajudam a prevenir o uso indevido dessas substâncias.

Pegue um caderno com folhas em branco ou folhas avulsas que possam ser colocadas juntas. O objetivo é fazer um álbum sobre **quem você é**. O legal de deixar registrado é que será possível voltar a essas respostas quando quiser, reler, acrescentar ou alterar. Você é o dono da sua história!



VAMOS LÁ?

1. Na primeira página do álbum, descreva quem você é: suas características físicas, seu jeito de ser, as coisas de que você gosta, suas qualidades etc.
2. Na segunda folha, escreva três coisas que você sabe fazer bem, ou seja, aquilo que as pessoas elogiam, ou de que você sente orgulho porque faz bem feito.

De onde vem sua força?

Confie em você! Pense em todas as suas qualidades – não seja modesto! – e dê oportunidade para outras pessoas o conhecerem melhor.

3. Na terceira página, escreva os nomes das pessoas em quem você confia: para quem você conta seus “segredos” e com as quais pode contar nos momentos mais difíceis (amigos, familiares, um professor, um líder religioso etc.).
4. Escolha algumas fotos ou imagens de revistas que lembrem momentos legais que você viveu com seu grupo de amigos e cole na quarta página. Escreva o nome das

pessoas que estão com você nesses bons momentos.



5. Você se lembra de algumas histórias divertidas que viveu com sua família? Escolha uma delas e pense numa forma criativa de registrá-la. Pode escrever a história, desenhar, fazer uma colagem, usar o computador para pôr tudo isso em um arquivo... Você decide!

6. Liste o máximo de coisas que você adora fazer, que lhe dão prazer e o fazem se sentir saudável. Agora, veja quantas dessas atividades você tem feito nos últimos meses. Se não ficou satisfeito com esse balanço, pense: “O que ou quem pode me ajudar a realizar mais dessas atividades?”.
7. Descreva uma situação difícil na qual teve que tomar uma decisão e estava se sentindo pressionado por alguém. Pode ser uma situação em que lhe ofereceram drogas ou o chamaram para fazer algo que você não achava certo. Pense um pouco. Todas as pessoas já passaram por uma situação dessas na vida. Como foi? Como você se sentiu? Que decisão tomou? Quais foram as consequências? Se você pudesse voltar no tempo, teria feito algo diferente?

Se você usa alguma droga e percebe que ela prejudica sua saúde e sua vida pessoal, pense em outras atividades que você poderia fazer em vez de usá-la.

Escolha alguns amigos, não usuários de drogas, que podem estar com você nessas atividades. Que tal convidá-los para sair?

Estamos chegando ao final do nosso álbum e esta é uma página muito especial, na qual vai pensar o que deseja para você. Quais são seus sonhos? Seu projeto de vida? Escolha uma meta que pretende alcançar neste ano. É legal também você escrevê-la e colocá-la num lugar visível, para sempre se sentir estimulado a correr atrás dos seus sonhos!

Seja criativo!

Arrisque-se a descobrir novas atividades, passeios, formas de se divertir e ter prazer sem drogas! Convide os amigos! Você vai descobrir, inclusive, coisas novas sobre você!

A partir dessas reflexões você vai descobrir que sua **força** vem de muitas fontes, que podem ser: sua fé, sua família, seus amigos, a natureza, seus talentos... Sempre que precisar, volte a esse álbum. Releia, acrescente páginas. Ele é seu! Só você pode escrever e reescrever sua história!

VALEU?

Nossa conversa já está chegando ao fim, mas o assunto não. Vamos deixar para você uma lista com indicações de onde procurar mais informações. Agora é a sua vez. O que você quer para a sua vida? Não viva de um só momento! Esta, como dissemos, é uma escolha que só você pode fazer.



PARA SABER MAIS

Apresentamos a seguir algumas instituições públicas, privadas e órgãos não governamentais onde você encontrará informações confiáveis.

- **SENAD – Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas**
Esplanada dos Ministérios , Palácio da Justiça, Edifício Sede, 2º andar, sala 208.
Brasília/DF - CEP: 70064-900
Site: www.senad.gov.br
- **Ligue 132**
Serviço que presta orientações e informações sobre drogas pelo telefone 132. Funciona 24 horas por dia.
- **CRACK, É Possível Vencer**
Site: www.brasil.gov.br/crackepossivelvencer
- **OBID – Observatório Brasileiro de Informações sobre Drogas**
No Observatório Brasileiro de informações sobre Drogas (OBID) você vai encontrar muitas informações importantes. Contatos de locais para tratamento em todo o país,

instituições que fazem prevenção, grupos de ajuda mútua e outros recursos comunitários. Existem ainda informações atualizadas sobre drogas, cursos, palestras e eventos. Dentro do OBID, há dois *sites* específicos voltados para os jovens: Mundo Jovem e Jovem sem Tabaco, além de uma relação de *links* para outros *sites* que irão ampliar seus conhecimentos.

Site: www.obid.senad.gov.br

OUTRAS REFERÊNCIAS

- **Ministério da Saúde**
Disque Saúde: 136
Site: www.saude.gov.br

- **Centros de Atenção Psicossocial – CAPS**
Disque Saúde: 136
Site: www.saude.gov.br

- **Conselhos Estaduais Sobre Drogas**
Para saber o endereço do Conselho do seu estado, consulte o site: www.obid.senad.gov.br

- **Associação de Formação e Reeducação LUA NOVA**

Site: www.luanova.org.br

- **Conselhos Municipais Sobre Drogas**

Para saber o endereço do Conselho do município, consulte o site: www.obid.senad.gov.br

- **Secretaria de Direitos Humanos**

Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente – CONANDA, Conselho Estadual dos Direitos da Criança e do Adolescente – CEDCA, Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente – CMDCA

Site: www.sdh.gov.br

- **Disque Direitos Humanos: 100**

Disque 100 – Disque Direitos Humanos: Serviço de recebimento, encaminhamento e monitoramento de denúncias de violência contra crianças e adolescentes, implementado por meio da parceria com a Petrobrás e o Centro de Referência, Estudos e Ações sobre Crianças e Adolescentes (CECRIA).

Site: www.sdh.gov.br/disque-direitos-humanos/disque-direitos-humanos

- **Agência de Notícias dos Direitos da Infância - ANDI**
Site: www.andi.org.br

GRUPOS DE AUTOAJUDA

- **ALCOÓLICOS ANÔNIMOS – AA**
Central de Atendimento 24 horas: (11) 3315 9333- Caixa Postal 580 – São Paulo/SP – CEP 01060-970
Site: www.alcoolicosanonimos.org.br
- **AL-ANON**
Grupos para familiares e amigos de alcoólicos
Site: www.al-anon.org.br
- **AL-ATEEN**
Grupos para adolescentes e jovens afetados pelo alcoolismo de algum familiar
www.al-anon.org.br
- **NARCÓTICOS ANÔNIMOS – NA**
Site: www.na.org.br

- **Grupos Familiares NAR – ANON**
Grupos para familiares e amigos de usuários de drogas
Site: www.na.org.br

- **FEDERAÇÃO DE AMOR EXIGENTE – FÉ – AE**
Programa de proteção social, que visa à prevenção e à qualidade de vida, através de grupos de apoio
Site: www.amorexigente.org.br

LEITURAS QUE AJUDAM

Série de publicações disponibilizadas pela SENAD

As publicações listadas a seguir são distribuídas gratuitamente e enviadas pelos Correios. Podem ser solicitadas pelo e-mail prevencao@mj.gov.br ou pelo telefone do serviço Ligue 132.

Estão também disponíveis:

- Portal do OBID (www.obid.senad.gov.br)
- Site da SENAD (www.senad.gov.br) para *download*

Cartilhas da Série “POR DENTRO DO ASSUNTO”

SENAD (Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas), 2012

- Drogas: Cartilha para educadores
- Drogas: Cartilha mudando comportamentos
- Drogas: Cartilha álcool e jovens
- Drogas: Cartilha para pais de adolescentes
- Drogas: Cartilha sobre tabaco
- Drogas: Cartilhas para pais de crianças
- Drogas: Cartilha sobre maconha, cocaína e inalantes

Livreto Informativo Sobre Drogas Psicotrópicas

- Leitura recomendada para alunos a partir do 7º ano do ensino fundamental. Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas – SENAD e Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas – CEBRID, da Universidade Federal de São Paulo, 2012.



O VIVAVOZ agora se chama Ligue 132!

O Ligue 132 é um serviço gratuito, anônimo e confidencial. O atendimento funciona 24 horas por dia e fornece orientações e informações sobre drogas por telefone, atendendo todas as regiões do Brasil.

Além de orientar e informar sobre drogas, o serviço também presta aconselhamento aos familiares que possuem parentes em sofrimento em decorrência do uso ou do abuso de drogas, além de prestar assistência à saúde via telefone, fazer acompanhamento de casos e informar locais de tratamento conforme a conveniência da pessoa que procura o serviço. Uma das estratégias para a condução do atendimento é o método da Intervenção Breve Motivacional (IBM), por isso cada atendimento é personalizado, e cada ligação é um caso diferente.

Os consultores do serviço são profissionais de saúde, educação e assistência social. A diversidade das áreas de atuação é importante pelo fato de o tema drogas envolver diferentes aspectos da vida dos dependentes e dos seus familiares. Profissionais com nível de mestrado e de doutorado em temas relacionados às drogas são responsáveis por supervisionar e monitorar as ligações e podem auxiliar em qualquer dúvida mais específica que possa surgir.

OBJETIVOS:

- ✓ Prestar informações sobre drogas com base em dados científicos e estudos epidemiológicos atualizados.
- ✓ Oferecer aconselhamento telefônico personalizado (IBM) a usuários de drogas e familiares.
- ✓ Prestar assistência à saúde a distância (acesso fácil, gratuito).
- ✓ Informar locais de tratamento, conforme conveniência do indivíduo que liga para o call center.
- ✓ Viabilizar recursos humanos, preparando-os para prestar informações e orientações sobre drogas.
- ✓ Produzir pesquisa científica e aperfeiçoar métodos de intervenção apropriados à realidade brasileira.

Distribuição Gratuita - Venda Proibida



Secretaria Nacional de
Políticas sobre Drogas

Ministério da
Justiça



comunidade

família

amigos