

3ª Edição



# Fé na Prevenção

Prevenção do Uso  
de Drogas  
por Instituições Religiosas  
e Movimentos Afins



fé

Conversando sobre Drogas com Cônjuges

pais

família

amigos

escola

comunidade

# **FÉ NA PREVENÇÃO**

Conversando sobre Drogas com Cônjuges

**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 Cônjuges

3ª edição

Brasília  
2015

Conversando sobre Drogas com Cônjuges: 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 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](http://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](http://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 cônjuges / organizadoras Maria Lucia Oliveira de Souza Formigoni, Paulina do Carmo Arruda Vieira Duarte. – Brasília: Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, 2015.

64 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 CÔNJUGES,

A Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas – SENAD, do Ministério da Justiça, tem a satisfação de apresentar a cartilha “Conversando Sobre Drogas com Cônjuges”, parte do material didático do curso Prevenção do Uso de Drogas por Instituições Religiosas e Movimentos Afins – Fé na Prevenção – 3ª edição.

O uso de crack, álcool e outras drogas e suas consequências têm sido uma constante preocupação das lideranças religiosas e de movimentos afins, uma vez que, em muitos casos, encontra relação direta com os sofrimentos apresentados pelos cônjuges. Diversas lideranças manifestaram 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 vocês, casais, que vêm sofrendo com problemas relacionados ao uso de crack, álcool e outras drogas e que buscam novos caminhos e alternativas para superar as dificuldades encontradas.

Para esclarecer sobre esse assunto, a cartilha foi elaborada com fundamentação teórica atualizada, utilizando linguagem simples, que favorece a reflexão sobre o relacionamento dos casais e sobre o tema da prevenção do uso de crack, álcool e outras drogas.

Desejamos que vocês possam aproveitar ao máximo este material, compartilhando as informações entre si e transformando o conhecimento adquirido em ações que ajudem a melhorar o seu relacionamento conjugal e o relacionamento de toda a sua família. Caso necessitem de mais informações sobre o tema, ao final desta cartilha disponibilizamos uma lista de recursos comunitários que poderão ser úteis.

Secretaria Nacional de Políticas

Sobre Drogas – SENAD



## COMEÇO DE CONVERSA...

Em um relacionamento conjugal, duas pessoas se unem para formar família, partilhar a vida, compartilhar sonhos e expectativas. Nesse caminho, há “flores e espinhos”. Muitos casais conseguem resolver suas dificuldades conversando. Já outros precisam de orientação e apoio de pessoas de fora.

Uma das situações difíceis é quando um dos dois, ou ambos, tem problemas com drogas. Esse assunto é delicado e, em geral, carregado de vivências ruins, sentimentos de frustração, raiva, impotência ou, até mesmo, conformismo.

Muitas vezes, as pessoas envolvidas no problema podem não enxergar bem as possibilidades de ajuda e resolução. Nossa conversa é com você, que tem um(a) companheiro(a) com problemas com drogas. Pode ser o caso de você também ser usuário(a) e precisar de mais informações sobre o tema. Desde já, saiba que você não está só.

Esta cartilha foi elaborada para incentivar o casal a pensar em saídas e buscar recursos e possibilidades que possam, de fato, melhorar a vida de ambos, através de uma parceria de cuidado, afeto, responsabilidade e esperança.

Queremos ajudar, a partir de suas experiências de vida, a encarar essa dificuldade e encontrar formas de se ajudar mutuamente com relação ao uso de drogas, um assunto que deve ser abordado pelo bem de todos.

Vamos lá?

## O QUE CHAMAMOS DE CASAMENTO?

Vamos chamar de casamento a união estável entre duas pessoas que resolvem viver juntas. Os casais se unem por vários motivos ou interesses: amor, desejo de formar uma família, crenças em comum, vontade de manter relações íntimas com parceiro(a) fixo(a) etc. Algumas vezes, as razões que levam à união do casal podem mudar com o passar do tempo.

Há casamentos de “papel passado” no cartório, com contrato jurídico e religioso, e há também aqueles em que as pessoas passam a viver juntas sem oficializar a união perante a lei.

Esta cartilha é voltada para os casais, independentemente do tipo de casamento.



## DESAFIOS DA VIDA EM COMUM

Pense no seu relacionamento.

Quantas mudanças importantes ele trouxe para sua vida?

É assim para todos os casais. A maioria passa a conviver no mesmo espaço e há uma “mistura”, um encontro de culturas, que nem sempre é fácil ajustar e mesmo aceitar.

Os dois têm agora compromisso com uma história em comum, que implica desde as decisões sobre onde morar ou como querem viver (exemplo: divisão de tarefas, o uso do dinheiro etc.) até escolhas como ter ou não ter filhos, qual tipo de educação dar a eles, como será a vida social, o relacionamento com os familiares e amigos de cada um...

Além dessas decisões, existem outros desafios a enfrentar:

- o estresse no dia a dia;
- a luta para sustentar a família;
- a sobrecarga de todas as responsabilidades familiares e profissionais; e assim por diante.

Tudo isso influencia o relacionamento.

“Mas e a vida?”, pergunta o poeta Gonzaguinha em *O que é o que é*. “Ela é maravilha ou é sofrimento? Ela é alegria ou lamento?”



A resposta não é simples. Na vida a dois podem existir alegrias e tristezas.

Acontecem muitas coisas que afetam o convívio, de um jeito ou de outro... Você, com certeza, teve, ao longo da vida, experiências que guarda com carinho e das quais se lembra com empolgação, mas também

passou por situações que trouxeram sofrimento e aborrecimento. Porém, o mais importante é tentar aprender com esses acontecimentos e amadurecer.

## Que tal parar um pouco para pensar nas suas experiências?



1- Você se lembra do dia em que conheceu seu(sua) parceiro(a)? Como foi? O que mais chamou sua atenção nele(a)?

---

---

---

---

---



2- Houve algum momento “inesquecível” vivido juntos?

---

---

---

---

---



3- E dos problemas que vocês enfrentaram juntos, o que você destacaria?

---

---

---

---

---



4- Na sua opinião, o que os mantém unidos como casal?

---

---

---

---

---



5- Atualmente, quais são os maiores desafios na vida a dois?

---

---

---

---

---

Certamente, suas respostas fazem lembrar bons e maus momentos que viveram juntos. Se, entre as suas experiências, apareceu a preocupação com o uso de drogas por seu(sua) companheiro(a), que tal conversar sobre isso, sem medo, despido(a) de vergonha ou culpa, mas com cuidado e responsabilidade?

Talvez você já tenha se perguntado:

- O que será que está acontecendo?
- Ele(a) parece distante, indiferente...  
Meu(minha) companheiro(a) está ficando diferente?
- Tem bebido tanto...  
Será que ele(a) andou passando da dose? Por que não para de fumar?



### **ATENÇÃO!!**

*Se você **NÃO** tem enfrentado situações desse tipo, aproveite esta leitura para ajudar outros casais que possam ter problemas com drogas, ou mesmo para pensar no seu caso, se você usar alguma droga.*



Ou ainda...

- Está tão agitado(a), impaciente, agressivo(a).  
O que está havendo?
- Vieram me contar que o(a) viram na “boca de fumo”. Será verdade?
- Será que ele(a) está usando maconha, cocaína, *crack* ou alguma outra droga?
- O que eu posso fazer?
- Como posso ajudar?

## MAS POR QUE ALGUMAS PESSOAS USAM DROGAS?

É uma pergunta importante, pois os motivos para recorrer às drogas podem ser vários e, em geral, estão relacionados.

Talvez seja para buscar uma experiência nova, uma sensação de prazer, talvez seja para diminuir uma preocupação e/ou por medo de enfrentar um sentimento ou um problema.

Há ainda aqueles que acham que as drogas podem “preencher” um vazio interior, sem pensar nos efeitos que elas causam.

## O QUE FAZER?

A primeira coisa a fazer é manter a calma. Vamos passo a passo. Se você está preocupado(a) com o uso de álcool ou outras drogas por seu(sua) parceiro(a), vamos entender melhor a situação.

- Qual droga ele(a) usa?
- Quanto?
- Quantas vezes?
- Com quem?
- Onde?
- O que está buscando com o uso de drogas?

Vamos ver adiante que compreender a situação faz toda a diferença.



## DIFERENTES TIPOS DE USO

Muitas pessoas acreditam que o uso de álcool ou outras drogas está associado a uma “falha de caráter”, relacionando todos os problemas decorrentes desse uso à falta de força de vontade e a uma fraqueza pessoal.

Entender o uso de drogas dessa maneira não ajuda em nada.

O abuso e a dependência de drogas são problemas de saúde e devem ser tratados dessa forma.

Não existe um mundo separado entre os que usam e os que não usam drogas. Qualquer pessoa, independentemente de idade, sexo, classe social, profissão, credo, etnia, poderá usar drogas em algum momento de sua vida.



## Vamos tentar entender isso?

Entender as diferenças entre usar, abusar e ficar dependente de drogas é muito importante para você poder se ajudar e/ou ajudar seu(sua) parceiro(a).

### USO

O **uso** de algumas drogas, dependendo de quantas vezes, da quantidade e da situação, pode não causar problemas na vida pessoal, no trabalho ou no corpo da pessoa. Por exemplo, algumas pessoas fazem uso social do álcool, ou seja, bebem apenas em ocasiões especiais e com responsabilidade (intercalam bebidas alcoólicas com não alcoólicas, fazem uma refeição antes de beber, bebem devagar...). Entretanto, se com o passar do tempo o consumo acontecer muitas vezes e em grandes quantidades, pode se transformar em uso abusivo. Definir o limite entre o uso e o abuso não é simples. Há pessoas que exageram na dose, o que pode ocasionar várias dificuldades, como: problemas na família, envolvimento em brigas ou faltas ao trabalho.



#### **ATENÇÃO!!**

*Mesmo o uso de droga uma única vez ou o consumo em situações casuais, isoladas, pode trazer problemas. Um exemplo é o caso das pessoas que dirigem após beber e colocam em risco sua segurança e a segurança dos outros.*

## ABUSO

Quando uma pessoa usa com frequência grande quantidade de álcool e outras drogas, e isso começa a prejudicar sua saúde e sua vida pessoal, dizemos que a pessoa está **abusando** de álcool e outras ou drogas.

Que tipo de prejuízos pode ocorrer a essa pessoa?

- **Faltar a compromissos** porque estava sob o efeito da droga ou de ressaca (Exemplo: a pessoa deixa de comparecer a atividades sociais, como almoços de família, por causa do uso de drogas ocorrido na véspera);
- **Problemas de saúde** causados pelo hábito de beber ou usar outras drogas;
- **Vexame**, pois, quando vai a festas e bebe, a pessoa se torna inconveniente, fala demais, fica agressiva etc.;
- **Problemas no ambiente de trabalho** devido a faltas, baixa produtividade e acidentes, uma vez que tanto o álcool quanto as outras drogas podem alterar o raciocínio, diminuir a concentração, a memória e a motivação para a realização das tarefas do dia a dia;



### ATENÇÃO!!

*Se seu(sua) parceiro(a) não for aconselhado(a) e tratado(a), é possível que o uso abusivo de drogas traga cada vez mais prejuízos e evolua para a dependência.*

- **Alterações de humor**, como agressividade, tristeza, falta de interesse, que decorrem do uso de drogas e dificultam as relações profissionais, com familiares, amigos e vizinhos;
- **Atos de violência** dentro e fora de casa.

## Dependência de drogas

A **dependência** pode ser identificada quando a pessoa tem dificuldade de parar ou diminuir o uso de drogas por decisão própria, apesar de, muitas vezes, perceber problemas relacionados ao seu uso, como conflitos familiares, no trabalho ou nos estudos.

Nesse caso, usar a droga assume importância tão grande que a pessoa deixa de lado atividades que antes eram prazerosas. Isso pode ocorrer com o uso prolongado de qualquer droga, como bebidas alcoólicas, cigarro, maconha, cocaína, *crack*, medicamentos para controlar a ansiedade ou para emagrecer.



### **VOCÊ SABIA?**

*Você sabe o que é  
“FISSURA”?*

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



## Como saber se a pessoa já está dependente de drogas?

Vamos apresentar alguns sinais para você observar em relação a si mesmo(a), caso faça uso de drogas, ou o(a) seu(sua) companheiro(a). Se você identificar pelo menos três desses sinais, procure ajuda de um profissional de saúde, pois existe a possibilidade de haver dependência de drogas.

1. Perda do controle e da capacidade de decidir SE vai usar, QUANTO vai usar ou ONDE vai usar a droga;
2. Vontade muito forte e incontrolável de usar a droga. Não consegue resistir à vontade de usar (“fissura”);
3. Necessidade de usar doses cada vez maiores para conseguir os mesmos efeitos;
4. Sensação de mal-estar após um período curto sem usar; sensação que 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, dirigir automóveis... Nesse caso, as pessoas que estão próximas também ficam expostas aos riscos.

## **MAS DE QUE DROGAS ESTAMOS FALANDO?**

O risco de desenvolver dependência varia de uma droga para outra. O cigarro, a cocaína e o *crack* são drogas que apresentam grande potencial para desenvolver dependência. No caso do *crack*, isso ocorre em curto período de tempo. Porém, é preciso levar em conta fatores pessoais, como predisposição genética e o meio em que a pessoa vive.

## DROGAS E DROGAS

Droga é qualquer substância não produzida pelo organismo que altera o funcionamento normal do corpo.

Algumas delas podem afetar a pessoa, modificando a maneira de perceber as coisas, pensar, sentir e se comportar. São as chamadas drogas psicoativas.

Há muitos tipos de drogas:

- **Drogas ilícitas ou ilegais:** têm sua produção, venda e uso proibidos por lei. São exemplos: maconha, cocaína e *crack*.
- **Drogas lícitas ou legalizadas:** têm venda permitida para maiores de idade. São exemplos: cigarro e as bebidas alcoólicas.

O fato de serem lícitas não impede que algumas sejam controladas em sua venda. Por exemplo, certos remédios só podem ser adquiridos com receita médica, que fica retida na farmácia onde a pessoa os comprou. Outro caso é a proibição da venda de álcool e cigarro para menores de 18 anos.

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

problemas. Muita gente nem acha que elas sejam drogas, como se essa classificação servisse apenas para as substâncias proibidas por lei. Assim, a cerveja, o vinho, a cachaça, o cigarro, o *tíner*, os medicamentos controlados (também chamados de “tarja preta”) são alguns exemplos de drogas, pois quando consumidos provocam alterações no funcionamento do cérebro da pessoa.



## DROGAS LÍCITAS – LEGALIZADAS

### Álcool

O álcool está tão presente na nossa vida que algumas pessoas não levam em consideração os problemas de saúde que podem estar associados ao seu consumo. E aí mora o perigo, pois a possibilidade de se colocarem em situações de risco torna-se maior. Normalmente, ele é usado para brindar nos momentos alegres, nas festas, para confraternizar com amigos, nos fins de semana ou para relaxar depois do trabalho. As bebidas alcoólicas estão presentes em muitas situações e seu consumo, muitas vezes, pode se tornar problemático.

#### VOCÊ SABIA?

*De todas as drogas, o álcool é a mais consumida em vários países do mundo, inclusive no Brasil.*



## QUANDO O USO DO ÁLCOOL SE TORNA PROBLEMÁTICO?

A partir do momento em que a pessoa aumenta o consumo de bebidas alcoólicas, é importante observar se há algum prejuízo em sua vida.

Se o(a) seu(sua) companheiro(a) está bebendo mais vezes e em quantidades maiores, mesmo que seja somente aos finais de semana, você pode notar mudança no comportamento dele(a). Observe e busque ajuda, pois, com o tempo, os problemas tendem a aumentar.

Veja alguns exemplos de sinais que podem indicar que a bebida já está fazendo mal. Observe se a pessoa:

- Fica mais calada;
- Prefere estar com pessoas que também bebem;
- Fica mais nervosa e agressiva, às vezes por bobagens;
- Prefere estar em locais e situações em que possa beber;
- Gasta cada vez mais dinheiro com bebidas;
- Passa a ter muitas faltas no trabalho;
- Esquece seus compromissos;
- Mostra desinteresse pelas tarefas do dia a dia.



Com relação à saúde, alguns problemas podem aparecer:

- Seu apetite diminui;
- Sente fortes dores de cabeça (“ressaca”), após ter bebido muito;
- Tem problemas no estômago, fígado, intestino;
- Apresenta problemas de sono, como insônia, ronco ou dificuldade de respirar;
- Tem “pressão alta”, entre outros sintomas.

Se você identifica que o uso de bebidas alcoólicas está provocando problemas na vida de vocês, ou percebe que os prejuízos estão próximos de acontecer, é importante procurar ajuda. Converse com uma pessoa de sua confiança, com sua liderança religiosa, profissionais de saúde, busque centros especializados. Veja alternativas de auxílio tanto para ele(a) quanto para sua



#### **VOCÊ SABIA!!**

*Quando a pessoa bebe por muito tempo e em grandes quantidades, os problemas podem ser mais graves, como cirrose hepática, gastrite aguda, problemas no coração, só para mencionar alguns.*

família. A família também sofre com essa situação e é importante que todos possam apoiar-se mutuamente, fortalecendo-se para acolher e ajudar a pessoa que está fragilizada pelo excessivo consumo de álcool.

## **E SE O(A) PARCEIRO(A) NEGA O PROBLEMA COM ÁLCOOL?**

É comum a pessoa que tem problemas com bebidas alcoólicas ou mesmo com outras drogas não aceitar que precisa de ajuda. Pode passar anos negando as dificuldades ou minimizando os problemas e, assim, aumenta o sofrimento dos que estão mais próximos.

Certas famílias percebem que existe um problema, mas preferem mantê-lo em segredo. Escolhem sofrer em silêncio e ninguém fala sobre isso.

A letra da música “*Com açúcar, com afeto*” exemplifica a relação de um casal em que o parceiro abusa de bebidas alcoólicas. Na música, a esposa relata o que pensa, sente, vê e como age diante do problema que o casal vivencia. Leia a letra e, ao final, reflita sobre algumas perguntas.



Com açúcar, com afeto, fiz seu doce predileto  
Pra você parar em casa, qual o quê  
Com seu terno mais bonito, você sai, não acredito  
Quando diz que não se atrasa  
Você diz que é um operário, sai em busca do salário  
Pra poder me sustentar, qual o quê  
No caminho da oficina, há um bar em cada esquina  
Pra você comemorar, sei lá o quê  
Sei que alguém vai sentar junto, você vai puxar assunto  
Discutindo futebol  
E ficar olhando as saias de quem vive pelas praias  
Coloridas pelo sol  
Vem a noite e mais um copo, sei que alegre “ma non  
troppo” Você vai querer cantar  
Na caixinha um novo amigo vai bater um samba antigo  
Pra você lembrar  
Quando a noite enfim lhe cansa, você vem feito criança  
Pra chorar o meu perdão, qual o quê  
Diz pra eu não ficar sentida, diz que vai mudar de vida  
Pra agradecer meu coração  
E ao lhe ver assim cansado, maltrapilho e maltratado  
Ainda quis me aborrecer, qual o quê

vou esquentar seu prato, dou um beijo em seu  
to  
o os meus braços pra você”

(Chico Buarque)



## Que sentimentos você tem ao ler essa letra?

Em sua opinião, o que poderia ser diferente nessa história? A história desse casal se parece com a sua?

### O QUE FAZER?

Se o(a) seu(sua) companheiro(a) é dependente de álcool, você não deve entrar no jogo de “faz de conta” que o problema não existe. Espere o efeito da bebida passar e tenha uma conversa franca, séria, com ele(a). Diga que se preocupa com seu comportamento, mostre as consequências que esse uso tem tido para você e para a família, coloque-se disponível para auxiliá-lo(a) a buscar ajuda de quem conhece o assunto.



Caso identifique que sozinho(a) é difícil ter essa conversa franca, veja com quem pode contar: pode ser familiar dele(a), um profissional da área de saúde, ou ainda sua liderança religiosa. Acima de tudo, deve ser alguém que seu(sua) parceiro(a) respeite e que possa dar dicas de um melhor encaminhamento para a situação.

#### **VOCÊ SABIA!!**

*Quando o usuário ou dependente de álcool e sua família não aceitam que estão enfrentando problemas em decorrência da presença constante da bebida alcoólica em suas vidas, fica mais difícil encontrar ajuda adequada.*



“É proibido fumar  
Diz o aviso que eu li  
É proibido fumar  
Pois o fogo pode pegar”  
(Roberto Carlos/Erasmus Carlos)

## O cigarro

O cigarro de tabaco é outra droga à qual muita gente não dá a devida importância. Não é raro ouvir: “Eu não uso drogas, só fumo meu cigarrinho de vez em quando...”. Mas a ciência já demonstrou que uma das dependências mais comuns é a do cigarro.



### VOCÊ SABIA!!

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

### Não custa reforçar

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

Por isso, o fumante deve ficar atento e tentar minimizar os danos, fazendo algumas mudanças no seu hábito de fumar. Por exemplo, procurar locais abertos e longe dos não fumantes e sobretudo das crianças, pois, além do mal à saúde delas, elas aprendem a fumar observando os adultos.

Vale ressaltar que, em muitas localidades do país, foi aprovada a Lei Antifumo, que proíbe fumar em locais fechados, como restaurantes, bares e *shopping centers*, escolas, universidades...

Se você e seu(sua) companheiro(a) fumam, ou só um de vocês, saibam que **parar de fumar é a melhor decisão**, mas essa é uma escolha que pode não depender só da vontade.

Há pessoas que passam por várias tentativas e necessitam de tratamentos específicos, que podem ser longos.

Para começar, uma boa iniciativa é reduzir o número de cigarros fumados no dia, evitar fumar em jejum e procurar ajuda especializada.

Existem alguns medicamentos no mercado que podem ser úteis para quem pretende deixar de fumar.

Exemplos desses produtos são adesivos e gomas de mascar, que liberam nicotina de forma gradual e que podem ajudar a pessoa a reduzir o consumo ou a parar de fumar.

Procure um profissional de saúde para se orientar sobre esses medicamentos, pois são produtos que devem ser usados só com acompanhamento.

Caso os dois parceiros sejam fumantes, um pode ajudar o outro na tentativa de parar.

Se apenas seu(sua) companheiro(a) é fumante, tenha uma conversa franca sobre o quanto você se incomoda com a fumaça e o cheiro, sobre suas preocupações com a saúde dele(a) e com a dos que “fumam” de forma passiva, e sobre como pode auxiliar na busca de alternativas que ajudem a reduzir e parar o consumo.



## E os medicamentos?

O uso de medicamentos para emagrecer (anfetaminas) ou de calmantes (ansiolíticos) também merece atenção. Esses remédios podem ser prejudiciais à saúde se forem utilizados sem acompanhamento médico, por mais tempo ou em maior quantidade do que o recomendado.

- Os **calmantes**, por diminuírem a atividade cerebral, são usados no tratamento de ansiedade, insônia e nervosismo.
- Já os **remédios para emagrecer** aumentam a atividade cerebral e provocam a diminuição do sono, do apetite e deixam a pessoa “ligada”. Além disso, muitos usuários de medicamentos para emagrecer relatam sentir-se irritados e agressivos com o uso dessas substâncias.

Todos esses medicamentos podem provocar dependência.

Nesse caso, em vez de haver uma melhora para os problemas que levaram a pessoa a tomá-los podem ocorrer outros mais sérios e de difícil tratamento.

A compra de remédios sem receita médica e seu uso em grande quantidade são um sinal de alerta de que pode estar havendo consumo abusivo.



### **ATENÇÃO!!**

*O uso problemático de medicamentos é mais comum entre as mulheres, principalmente remédios para emagrecer e diminuir a ansiedade. Fiquem alertas!*

Do mesmo modo, convém ficar alerta ao aparecimento de alterações bruscas no comportamento, como agitação, fala acelerada, muitas queixas de dor, distúrbios no sono, desinteresse pelas tarefas do dia a dia, descuido com a aparência ou higiene, entre outros.

### **PENSE NISSO**

*Que tal pensar em atividades saudáveis que ajudem a cuidar do corpo e da mente, em vez de tomar medicamentos? Você também pode dar essa sugestão para o(a) seu(sua) companheiro(a)!*



## Solventes e inalantes

- **O que são?** presentes em alguns produtos comerciais, **SOLVENTES** são substâncias capazes de 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, *tíner*, esmalte etc.
- **Efeitos:** no começo, a pessoa sente euforia, alegria exagerada e descontração. Mas, em pouco tempo, ela fica com o andar cambaleante, fala arrastada e dificuldade para raciocinar.
- **Consequências:** essas substâncias podem provocar morte por ataque cardíaco; além disso, a pessoa pode cair e bater a cabeça, desmaiar em cima da droga e se asfixiar.

## Anabolizantes

- **O que são?** também conhecidos como “bombas”, os anabolizantes são drogas que trazem graves riscos à saúde se consumidas sem orientação médica.

Muita gente usa para “parecer mais forte”, pois essas drogas aumentam a musculatura. Elas são produzidas em laboratórios, sendo parecidas com a testosterona, que é o hormônio masculino produzido naturalmente pelo corpo.

Esses medicamentos podem ser recomendados pelo médico no tratamento de certos tipos de anemia ou para ajudar no desenvolvimento da musculatura. O uso acompanhado pelo médico é permitido, mas a receita é controlada e fica retida na farmácia.



#### VOCÊ SABIA?

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

- **Exemplo:** Deca-durabolin.
- **Efeitos:** por afetar uma região do cérebro responsável pelas emoções, essas drogas podem causar euforia e mudanças rápidas no humor (passar 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 o aparecimento de mamas e redução dos testículos, acarretando a dificuldade para ter filhos; nas **mulheres**, pode haver crescimento dos pelos faciais e engrossamento da voz. Adolescentes que usam podem ter problemas de crescimento.



#### PENSE NISSO

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

## DROGAS ILÍCITAS – ILEGAIS

Maconha, cocaína, *crack*, merla... Quem nunca ouviu falar dessas e de muitas outras drogas ilícitas? Elas geralmente trazem grandes preocupações para a família de quem as usa e, principalmente, para o(a) companheiro(a).

De fato, o uso dessas drogas merece atenção, pois pode trazer problemas à saúde, mudanças de comportamento e colocar em risco tanto o usuário como sua família.

No Brasil, o porte e o consumo de drogas ilícitas são considerados crime.



A Lei de Drogas (Lei n.º 11.343/2006) prevê penalidades para o usuário de drogas ilícitas, como prestar serviços à comunidade e frequentar grupos e cursos sobre prevenção ao uso de drogas. Mais adiante vamos conversar sobre possibilidades de ajuda para problemas ocasionados pelo uso de drogas.



#### **ATENÇÃO!!**

*Para conhecer a lei na íntegra, acesse o portal do Observatório Brasileiro de Informações sobre Drogas: **www.obid.senad.gov.br** ou ligue para o **LIGUE 132**, antigo **VIVA VOZ**.*

## **Maconha**

Em geral, a maconha provoca sensação de relaxamento, vontade de rir à toa, além de aumento do apetite. O uso continuado pode ocasionar também sensações de ser perseguido, medo e/ou pânico.

O uso da maconha pode ainda deixar as pessoas sem vontade de fazer nada, distraídas, prejudicando a percepção do tempo e do espaço. Esse efeito é potencialmente perigoso quando da realização de algumas atividades, como atravessar a rua, dirigir automóveis, operar máquinas, entre outras.



#### **VOCÊ SABIA?**

*A memória e a atenção são afetadas pelo uso da maconha, prejudicando a capacidade de aprender e diminuindo o desempenho da pessoa 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 e a merla é uma pasta. Geralmente, o *crack* e a merla são fumados, produzindo efeitos no organismo rapidamente.

Essa característica torna o *crack* uma droga “poderosa”, já que a sensação de prazer, euforia e poder ocorre instantaneamente. Porém, os efeitos duram pouco tempo, fazendo o usuário querer voltar a consumi-lo logo em seguida.

As pessoas que consomem cocaína, *crack* e merla ficam muito agitadas. Se o uso for feito em altas quantidades, elas podem ver, ouvir e sentir coisas que não existem e ter convulsões. O uso dessas drogas pode, entre outros efeitos, causar ataque cardíaco, derrame cerebral e afetar o desempenho sexual.

Há também uma série de prejuízos ao coração e aos pulmões.

A overdose (superdosagem) pode matar.



### **ATENÇÃO!!**

*Usuários de cocaína injetável que compartilham as mesmas seringas podem ser contaminados com hepatites, HIV/AIDS e outras doenças.*

## SINAIS

Observe os sinais listados a seguir, que podem indicar que seu(sua) companheiro(a) está tendo problemas pelo uso de drogas:

- Isolamento (ex: ficar mais distante, falar menos de si, sair e não informar aonde vai ou onde esteve);
- Agitação, irritabilidade, impaciência;
- Alterações no sono e de apetite;
- Perda da noção de tempo;
- Andar na companhia de pessoas que usam drogas;
- Passar noites fora de casa;
- Gasto excessivo de dinheiro, sem explicação de como foi usado;
- Desinteresse pelas obrigações e pelo trabalho;
- Descuido com aparência e higiene.



### PENSE NISSO

*Considerando o que conversamos até aqui: você ou seu(sua) companheiro(a) faz uso de alguma droga? Quais? Acredita que vocês precisem de auxílio profissional para rever esse uso? Quais instituições ou pessoas na sua comunidade poderiam ajudar? Diz o ditado popular que devemos “fazer do limão uma limonada”; nesse sentido, quais aprendizados podem surgir dessa experiência, por mais dolorosa que seja?*

## O QUE FAZER PARA AJUDAR?

Não assuma todas as responsabilidades sozinho(a).  
A questão do uso de drogas afeta a todos e deve ser avaliada em conjunto.

Mesmo que o uso ou abuso de drogas seja hábito de apenas um dos parceiros, toda a família sofre. É muito comum, nesse caso, o parceiro que não usa querer assumir todas as responsabilidades, ou, pelo menos, boa parte delas.

A pessoa que abusa de drogas pode acabar se afastando da família por vários motivos:

- seja porque frequentemente está sob o efeito da droga;
- seja porque já teve várias brigas em casa; ou
- porque prefere a companhia dos amigos que também usam drogas.

Para um casal que vive uma situação dessas um dos companheiros pode ficar sobrecarregado de tarefas e responsabilidades, enquanto o outro vai ficando distante. Muitas vezes, a opinião da pessoa usuária de drogas é desconsiderada.

Superproteger não é uma boa saída.

Outra situação que ocorre com frequência é um dos parceiros cuidar do outro, que abusa de drogas, de uma forma muito protetora, parecendo uma “mãe” ou “pai” do outro. A vida passa a girar em torno do dependente. Normalmente, o casal não procura ajuda e acredita que um dia o problema vai passar. O(a) companheiro(a) do usuário de drogas acha que consegue resolver sozinho(a) a situação, que esse é mais um desafio como os outros tantos que sempre enfrentou.



Muitas vezes, essa atitude é uma forma de evitar a realidade, o que pode contribuir para o aumento dos problemas.

A pessoa “cuidadora” pode inventar desculpas para as faltas do(a) parceiro(a) no trabalho, pedir dinheiro emprestado para pagar as dívidas acumuladas, justificar o comportamento dele(a) perante os familiares como “uma fase passageira” etc.

Às vezes, na tentativa de resolver tudo, sem o conhecimento do(a) parceiro(a), pode criar problemas ainda mais sérios. Um exemplo comum é quando companheiros(as) de pessoas com dependência de álcool misturam na comida medicamentos divulgados como “solução para o alcoolismo”, sem saber que essas substâncias podem provocar reações muito sérias e até matar.

O uso de remédios sem orientação médica traz mais problemas do que soluções.

**Dê responsabilidades para a pessoa que usa drogas.**

Se, procurando ajudar, os familiares fizerem tudo no lugar da pessoa que tem problemas com drogas, ela pode até “esquecer” o papel que ocupa na família. Ou seja, pode sentir-se incapaz de assumir suas respon-

sabilidades como pai, mãe, companheiro(a), trabalhador(a) ou ter a sensação de que não é importante, que a família não precisa mais dele(a). A autoestima fica “lá embaixo” e, aí, o risco de ele(a) consumir mais drogas aumenta...

Então, se quiser ajudar, você deve primeiro acreditar que a pessoa pode sair dessa. Atribuir responsabilidades à pessoa que usa droga, manter as funções que ela já realizava ou dar novas atividades que ela seja capaz de executar, irá ajudá-la a confiar em si e nos seus potenciais!



#### **PENSE NISSO**

*Deixe claros os problemas ocasionados pelo uso de drogas, pois “jogar a sujeira para baixo do tapete” não vai ajudar. Para resolver os problemas, é preciso aceitar que eles existem, acreditar que todos podem contribuir e que cada um tem um papel no seu enfrentamento.*

**“É conversando que a gente se entende”.**

Antes de iniciar uma conversa, veja se o momento é adequado. Nunca tente conversar com seu(sua) parceiro(a) se ele(a) estiver sob o efeito de drogas ou não estiver disposto(a) a conversar naquele momento. Procure aproveitar situações em que os dois estejam calmos.

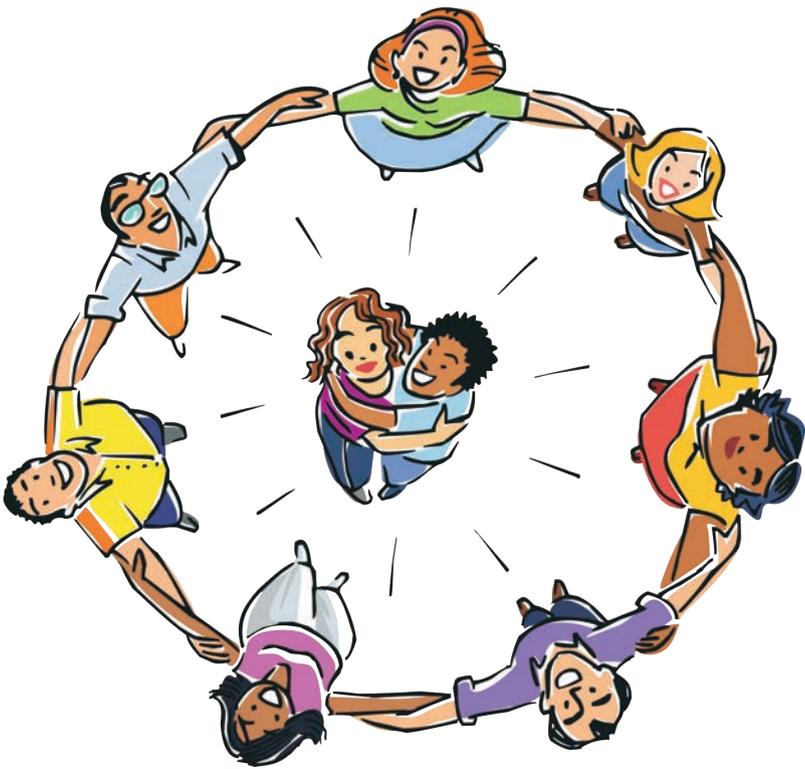
Esse diálogo deve ajudar você a conhecer o que ele(a) pensa sobre o uso que faz de drogas e saber se

ele(a) percebe que esse comportamento pode ser um problema.

É importante falar sobre como se sente, sem fazer acusações, explicar como a rotina da casa está alterada devido ao comportamento da pessoa e convidá-la para pensar junto com você em soluções que atendam às dificuldades do casal.

O diálogo pode restabelecer a confiança, sentimento que fica estremecido quando ocorrem problemas devido ao uso de drogas.





## **OS DOIS ABUSAM OU SÃO DEPENDENTES. E AGORA?**

É uma situação delicada que merece atenção. Alguns casais se uniram inclusive pelo fato de usarem drogas juntos.

Nesses casos, é comum o aumento dos problemas. Por exemplo, situações de violência entre os dois, falta de cuidados com os filhos e dificuldades financeiras.

Se o casal abusa ou é dependente de drogas, precisará da ajuda de pessoas próximas, que façam parte da sua rede

de relacionamentos, como familiares, amigos e vizinhos, que possam dar suporte tanto no cuidado das crianças quanto no incentivo para o tratamento.

Caso os dois estejam tentando parar de usar, mas não conseguem, é importante buscar o apoio de pessoas de confiança, como lideranças comunitárias e religiosas, além de contar com a ajuda de profissionais de saúde e instituições da rede de saúde do município.

Sugerimos que, em conjunto, relacionem as pessoas e instituições às quais podem recorrer.



### **ATENÇÃO!!**

*Buscar ajuda na própria comunidade, na rede pública de saúde, em grupos religiosos ou de ajuda mútua, por exemplo, é um bom caminho para que o casal e a família fortaleçam seus vínculos e a compreensão mútua para lidar com as situações que surgem em decorrência do uso de álcool e outras drogas.*

## **INTIMIDADE DO CASAL**

Existem pessoas que acreditam que as drogas fazem bem para a vida sexual do casal, o que é um engano, pois o uso intenso de drogas diminui o interesse e o desempenho sexual. Entre os dependentes de bebidas alcoólicas, por exemplo, uma das queixas mais comuns é a de impotência.



## DROGAS E VIOLÊNCIA

Se junto com a situação do uso de drogas ocorrem também situações de violência dentro da família, como brigas e agressões físicas, você pode pensar: “Parece que um problema nunca vem sozinho”.

De fato, estudos mostram que abuso de drogas e violência muitas vezes caminham juntos.

**Violência** é todo comportamento que causa algum dano ao outro, seja físico, seja psicológico, sexual e/ou social.

Assim como os problemas relacionados ao abuso de álcool e outras drogas, a violência também produz sofrimento e consequências nocivas para todos.

**Alguns tipos de violência contra os filhos são:**

- falta de cuidado (negligência);
- agressões físicas;
- xingamentos;

- humilhações;
- ameaças;
- abandono;
- impedimento da liberdade de expressão;
- contatos físicos com graus diferentes de intimidade, que podem chegar até a relações sexuais completas.

As consequências dessas violências são muito graves.

Fazem parte das histórias de violência sentimentos de medo, vergonha, impotência, raiva, insegurança... São experiências muito difíceis e dolorosas. Afetam o amor-próprio, a autoconfiança, a vontade de viver, o desenvolvimento físico e psicológico.

No casal, as mulheres são, em geral, as que mais sofrem violência.



Frequentemente, o ato violento acontece quando o agressor está sob o efeito de álcool ou outras drogas. Estudos realizados com casais que vivem situações de violência mostram que muitas mulheres não denunciam as agressões sofridas, porque acreditam que o companheiro pode mudar. O mais comum, porém, é que os atos violentos se tornem mais graves à medida que o tempo passa.

Mesmo a violência sendo mais frequente contra as mulheres, os homens também podem ser vítimas de violência física, verbal ou psicológica. Humilhações, piadinhas ou desconsideração da capacidade do companheiro de contribuir para a família também são formas de agredi-lo.

## O que fazer?

É comum que a vítima de violência tenha vergonha, medo e prefira esconder o fato ou se isolar. Isso só piora a situação. Infelizmente, muitas famílias passam por esse problema. Então, não tenha vergonha! Busque o apoio de familiares, amigos, lideranças religiosas, instituições (conselho tutelar, delegacias especializadas etc.) e profissionais especializados nessa questão (psicólogo, assistente social, delegado, advogado etc.).

Procure na sua comunidade grupos de apoio a vítimas

e familiares que sofrem violência. Se ficar em casa for perigoso, busque abrigo na casa de parentes ou amigos, até encontrar possibilidades de ajuda com maior segurança.

Quando o efeito da droga tiver passado, procure a pessoa para conversar. Caso o(a) companheiro(a) negue o problema ou faça parecer que a situação violenta não é grave, é preciso pensar na família em primeiro lugar, principalmente se houver crianças.

Não se esqueça! Se for necessário, você pode e deve denunciar. A denúncia não é uma traição à família, ao(à) companheiro(a). É uma forma de cuidado e preservação da segurança de todos!



*“Mas renova-se a  
esperança  
Nova aurora a cada dia  
E há que se cuidar do  
broto  
Pra que a vida nos dê  
flor e frutos.”  
(Milton Nascimento)*

Se você acredita que já fez tudo o que podia, não desista e procure auxílio! O apoio do(a) companheiro(a) é fundamental; no entanto, se juntos não foi possível solucionar o problema procure ajuda.

Se a situação está trazendo prejuízos à família, algum limite deve ser colocado, mas da maneira adequada. Se o uso de drogas é difícil de interromper, as orientações para o casal e para a família sobre como agir podem ajudá-los a se proteger e a estimular mudanças na pessoa que usa drogas.

**Lembre-se: há casos e casos. É preciso identificar a gravidade do problema para ver qual tratamento é recomendado.**

O diagnóstico deverá ser realizado por um médico. Há casos em que a internação é necessária para que possa ser feita a desintoxicação ou mesmo afastar a pessoa dos lugares onde fazia uso de drogas.

Mas há situações em que a melhor alternativa é o tratamento em locais como os CAPS, ou seja, aqueles nos quais a pessoa continua vivendo com a família, na sua comunidade.



## PARA FINALIZAR

O que achou da nossa conversa? Ajudou você de alguma forma? Que outras informações ainda são necessárias?

Ao final desta cartilha, você encontrará uma lista de indicações que podem contribuir com mais informações sobre o tema.

## 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](http://www.senad.gov.br)

- **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](http://www.obid.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](http://www.brasil.gov.br/crackepossivelvencer)

## **OUTRAS REFERÊNCIAS**

- **Ministério da Saúde**

Disque Saúde: 136

Site: [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

- **Centros de Atenção Psicossocial – CAPS**

Disque Saúde: 136

Site: [www.saude.gov.br](http://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](http://www.obid.senad.gov.br)

- **Conselhos Municipais Sobre Drogas**

Para saber o endereço do Conselho do município, consulte o site: [www.obid.senad.gov.br](http://www.obid.senad.gov.br)

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

Site: [www.luanova.org.br](http://www.luanova.org.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](http://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](http://www.sdh.gov.br/disque-direitos-humanos/disque-direitos-humanos)

- **Agência de Notícias dos Direitos da Infância - ANDI**

Site: [www.andi.org.br](http://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](http://www.alcoolicosanonimos.org.br)
  
- **AL-ANON**  
Grupos para familiares e amigos de alcoólicos  
Site: [www.al-anon.org.br](http://www.al-anon.org.br)
  
- **AL-ATEEN**  
Grupos para adolescentes e jovens afetados  
pelo alcoolismo de algum familiar  
  
[www.al-anon.org.br](http://www.al-anon.org.br)
  
- **NARCÓTICOS ANÔNIMOS – NA**  
Site: [www.na.org.br](http://www.na.org.br)
  
- **Grupos Familiares NAR – ANON**  
Grupos para familiares e amigos de usuários  
de drogas  
  
Site: [www.na.org.br](http://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](http://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](mailto:prevencao@mj.gov.br) ou pelo telefone do serviço Ligue 132.

Estão também disponíveis:

- Portal do OBID ([www.obid.senad.gov.br](http://www.obid.senad.gov.br))
- Site da SENAD ([www.senad.gov.br](http://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!

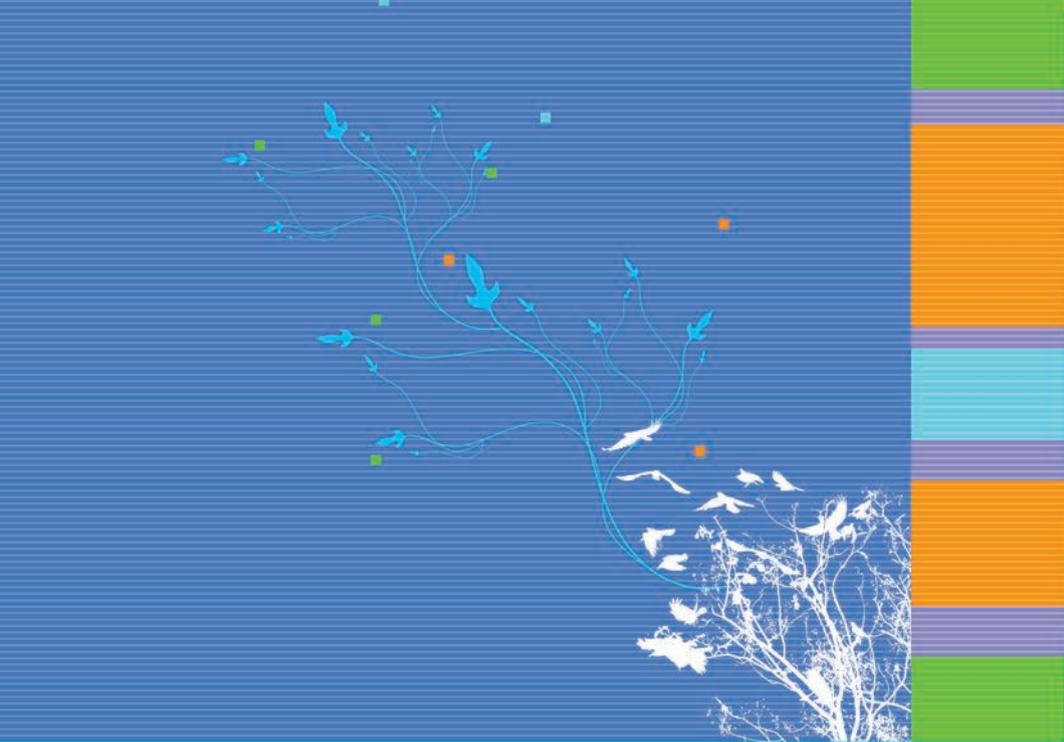
O Ligue 132 é um serviço gratuito, anônimo e confidencial. O atendimento funciona 24 horas por dia e fornece orientações e informações sobre drogas por telefone, atendendo todas as regiões do Brasil.

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