humanittare
always efficient

PRODUÇÃO:
DEPARTAMENTO DA SAÚDE
HUMANITTARE CONSULTORIA

DIA 20 DE FEVEREIRO

DIA NACIONAL DE COMBATE ÀS DROGAS E AO ALCOOLISMO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera que a dependência em drogas lícitas ou ilícitas é uma doença.

O uso indevido de substâncias como álcool, cigarro, crack e cocaína é um problema de saúde pública de ordem internacional que preocupa nações do mundo inteiro, pois afeta valores culturais, sociais, econômicos e políticos.

O alcoolismo, por exemplo, é uma doença crônica, com aspectos comportamentais e socioeconômicos, caracterizada pelo consumo compulsivo de álcool, na qual o usuário se torna progressivamente tolerante à intoxicação produzida pela droga e desenvolve sinais e sintomas de abstinência, quando a mesma é retirada.

Além da já reconhecida predisposição genética para a dependência, outros fatores podem estar associados: ansiedade, angústia, insegurança, fácil acesso ao álcool e condições culturais.

Maconha

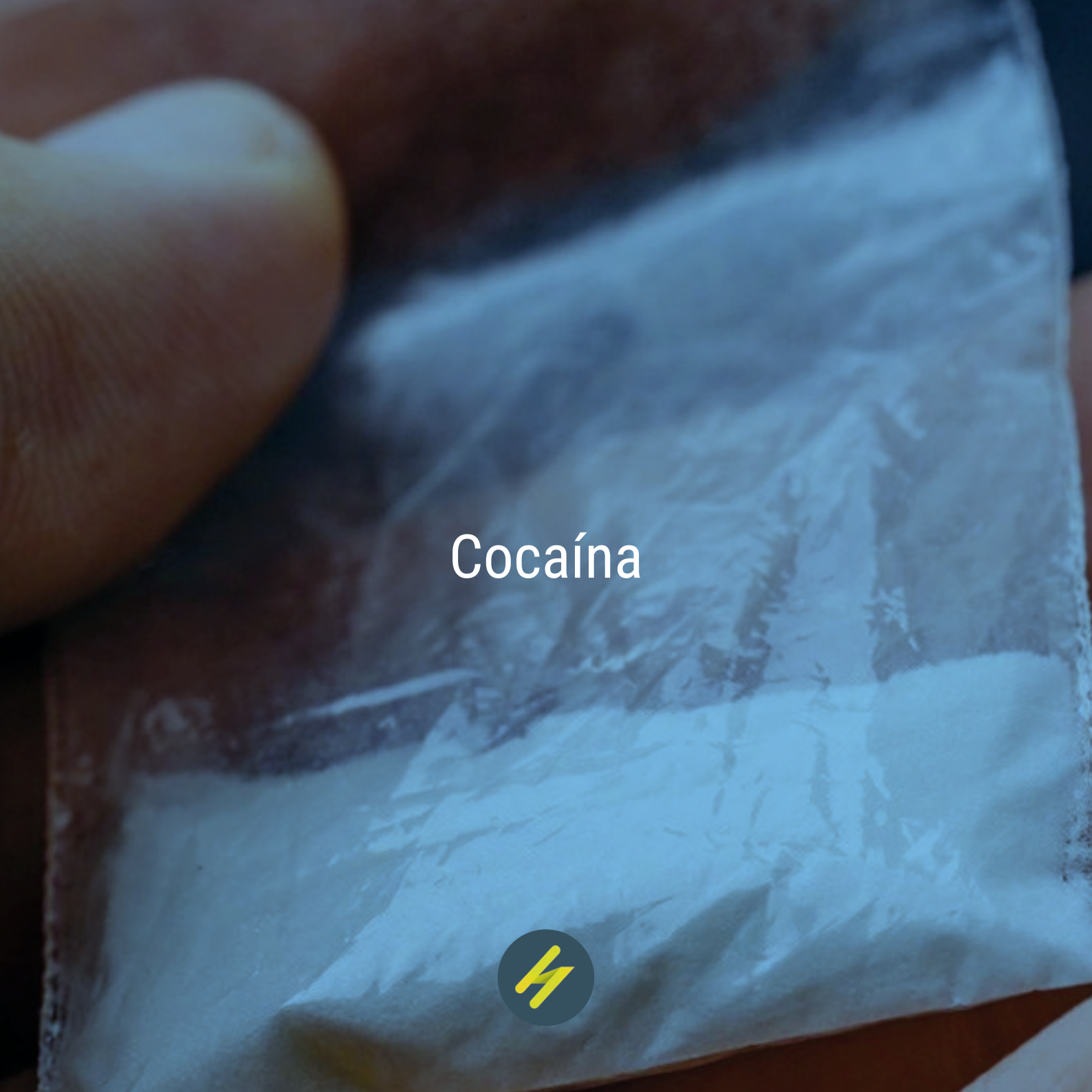
O uso crônico de maconha está associado a problemas respiratórios, já que a fumaça é muito irritante e seu teor de alcatrão é muito alto, além de conter benzopireno, substância cancerígena.

As consequências do uso da maconha são semelhantes aos do tabaco: hipertensão, asma, bronquite, cânceres, doenças cardíacas e doenças crônicas obstrutivas aéreas.

No caso de pessoas com transtornos psicóticos (pré-existentes) pode ocorrer um agravamento do quadro, como a esquizofrenia, exigindo assim mudanças no tratamento da doença psiquiátrica.

O uso regular acarreta problemas cognitivos como: comprometimento do rendimento intelectual, perda de memória e na habilidade de resolver problemas.

A abstinência é caracterizada por: ansiedade, insônia, perda de apetite, tremor das mãos, sudorese, reflexos aumentados, bocejos e humor deprimido.


Cocaína

A cocaína é uma substância psico-estimulante que é consumida de diferentes formas: aspirada, via intravenosa ou fumada (crack).

O consumo da cocaína em grande parte dos usuários aumenta progressivamente, sendo necessário consumir maiores quantidades da substância para atingir o efeito desejado.

No Brasil, a cocaína é a substância mais utilizada pelos usuários de drogas injetáveis. Muitas dessas pessoas compartilham agulhas e seringas e expõem-se ao contágio de várias doenças como hepatite e Aids.

Crack

O crack é resultante da mistura de cocaína, bicarbonato de sódio ou amônia e água destilada, resultando em grãos que são fumados em cachimbos.

O consumo do crack é maior que o da cocaína, pois é mais barato e seus efeitos duram menos. Além disso, tem terrível ação sobre o sistema nervoso central e cardíaco.

Anfetaminas

São drogas sintéticas de efeito estimulante do sistema nervoso central e só podem ser comercializadas sob prescrição médica.

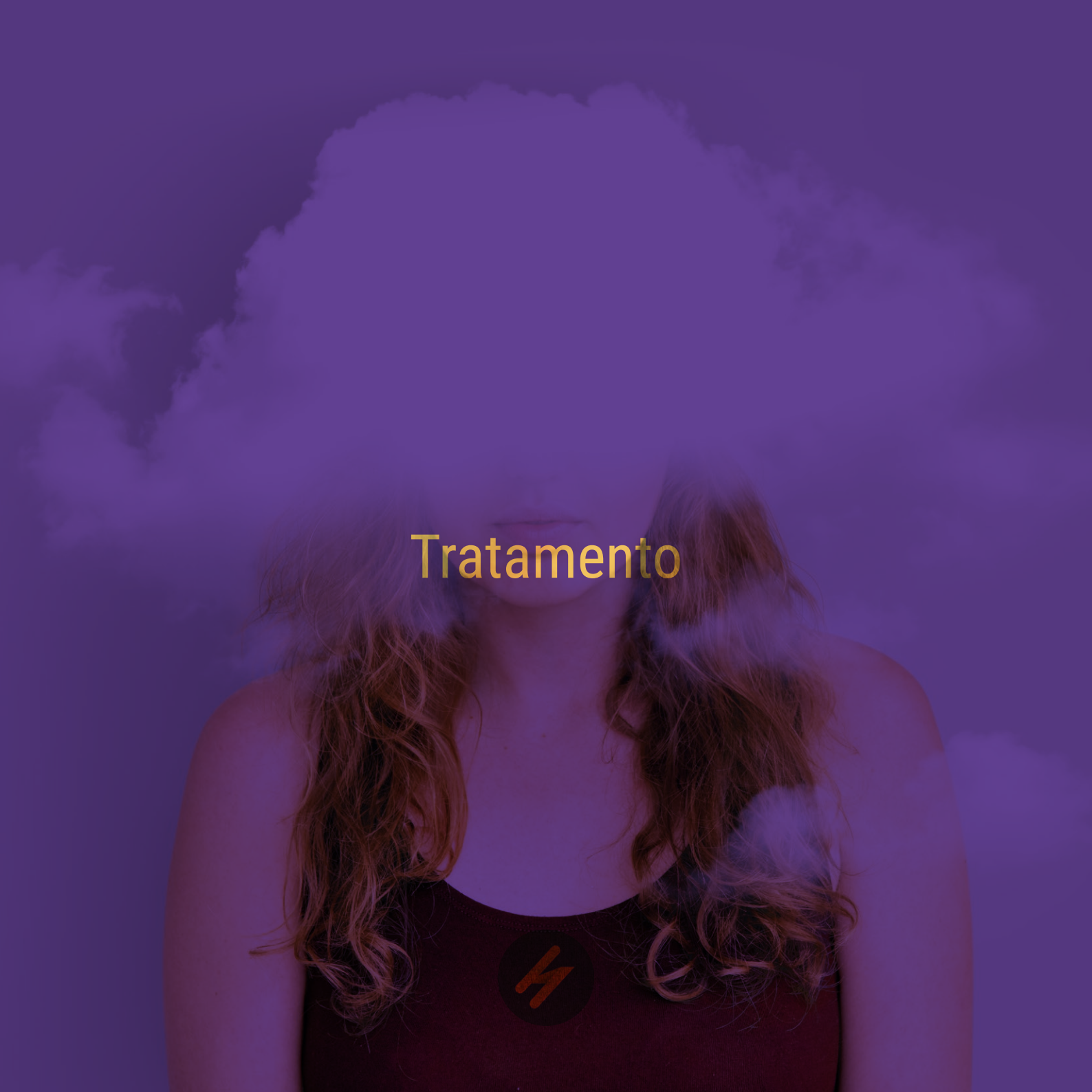
Um tipo de anfetamina ilícita não encontrada em farmácias é a droga conhecida por êxtase, que provoca dependência fazendo com que o usuário tenha de consumir maiores quantidades de comprimidos para obter os mesmos efeitos.

O uso indevido e prolongado pode provocar alterações psíquicas, lesões cerebrais e aumento do risco de convulsões e overdose.

Calmantes e sedativos

Os medicamentos capazes de diminuir a atividade do cérebro são chamados de sedativos, já os que são capazes de diminuir a dor são conhecidos como analgésicos.

Os hipnóticos ou soníferos são os sedativos capazes de afastar a insônia, já os ansiolíticos têm o poder de atuar sobre estados exagerados de ansiedade.


Tratamento

Quem necessita de tratamento no SUS devido ao abuso de álcool e outras drogas deve procurar as Unidades Básicas de Saúde (UBS), os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e os Centros de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas III (CAPS AD).

O atendimento conta com equipes multiprofissionais compostas por médico psiquiatra, clínico geral, psicólogos, dentre outros.

Prevenção

É muito difícil convencer alguém
a não fazer algo que lhe dê prazer;
drogas e álcool, antes de qualquer
outra coisa, oferecem prazer imediato,
e por causarem dependência física,
psicológica e síndrome de abstinência
são de difícil tratamento.

As ações preventivas devem ser planejadas e direcionadas para o desenvolvimento humano, o incentivo à educação, à prática de esportes, à cultura, ao lazer e a socialização do conhecimento sobre drogas, com embasamento científico.

O primeiro passo para qualquer tipo de dependência, seja ela ao álcool ou à outras drogas, é o ato de experimentar a sensação que esses produtos podem oferecer para o organismo.

A partir daí, mesmo que o indivíduo não tenha uma tendência genética para o desenvolvimento do vício, o risco de vivenciar situações de abuso no consumo desses compostos se torna cada vez maior.

A única maneira de evitar o problema com consumo de drogas na vida adulta é atuar com a prevenção.

Confira algumas dicas simples para manter um indivíduo longe desse vício, garantindo a manutenção da sua saúde e aumento da qualidade de vida.

Saiba dizer “não”

O primeiro cuidado que uma pessoa deve ter para se manter distante do consumo de drogas é saber recusar seu consumo, sem se preocupar com o julgamento de outras pessoas.

Dizer a alguém que lhe oferece drogas que você não tem interesse em consumir aquele produto pode ser feito de maneira tranquila e cordial, sem precisar ofender ou agredir quando se sentir pressionado para aceitar a oferta.

Saiba desviar o assunto e reforçar, de forma clara, os motivos pelos quais você não se interessa por esse tipo de atitude para se divertir.

Escolha bem suas companhias

Os amigos são a principal porta de entrada para o consumo das drogas, por isso é importante saber escolher bem com quem você convive para poder prevenir o uso dessas substâncias nocivas à saúde.

Observe os hábitos do grupo com o qual você convive, quais são suas ideias de diversão e se eles costumam julgar alguém que não quer seguir suas sugestões de atividades.

Se você começar a se sentir inseguro e desconfortável com relação à pressão que seus amigos lhe exercem para consumir drogas, não hesite em se afastar do grupo e procurar novas companhias.

Saber escolher melhor seus amigos não significa que você deva evitar conviver com alguém que faça uso, mas basta que seus amigos saibam respeitar a sua escolha de não consumir.

Conte com sua família e participe de grupos de apoio

A harmonia em ambientes familiares é uma ótima estratégia para contribuir para a prevenção do uso de drogas na adolescência, mas também na vida adulta.

Para pessoas que enfrentam dificuldades em ambientes familiares, a participação em grupos comunitários, ou até mesmo religiosos, pode ser uma ótima alternativa para que eles se mantenham distantes dos problemas e do uso de drogas.

Pratique esportes

Praticantes de atividades físicas geralmente se mantêm distantes do uso de drogas.

Como o exercício físico estimula a produção de endorfina, que é um hormônio relacionado com a sensação de prazer, esses indivíduos procuram com menor frequência o uso de drogas para se sentirem melhores.

Por esse motivo, uma das formas de prevenção mais eficientes para o uso de drogas na vida adulta é o estímulo da prática regular de atividades físicas de maneira equilibrada, valorizando a manutenção da saúde e o bem-estar.

humanittare
always efficient

Você pode tirar suas dúvidas por e-mail com nossos especialistas, enfermeiros e equipe de saúde: marketing@humanittare.com.br

Referências
Ministério da saúde
https://www.gov.br/cidadania/pt-br/acoes-e-programas/cuidados-e-prevencao-as-drogas