

Campanha de

PREVENÇÃO AO USO ABUSIVO DE ÁLCOÓL E OUTRAS DROGAS



Amigos do HC

POR QUE FALAR SOBRE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS? —

O uso de álcool e outras drogas afeta as pessoas e as sociedades de diversas formas. Seus efeitos dependem do volume consumido, padrões de consumo e, em raros casos, da qualidade da substância. O uso nocivo dessas substâncias pode resultar em dependência química, danos à saúde, problemas sociais e impactos econômicos significativos.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera que ***a dependência em drogas lícitas ou ilícitas é uma doença.*** Além da predisposição genética para a dependência, outros fatores podem estar associados: ansiedade, angústia, insegurança, fácil acesso ao álcool e condições culturais.

O QUE É DEPENDÊNCIA QUÍMICA? —

A dependência química é reconhecida pela OMS como uma doença crônica, caracterizada pela dificuldade de controle sobre o uso da substância. Pode ter influência genética e ambiental.



IMPACTOS DO USO ABUSIVO:

O uso abusivo de álcool e outras drogas pode causar diversos impactos negativos na vida dos indivíduos e na sociedade.



Danos à saúde física e mental, comprometendo a qualidade de vida. Também associado a doenças crônicas, transtornos psiquiátricos e dependência química.



Pode levar a alterações no comportamento, como o aumento da impulsividade, o risco de violência e a propensão para acidentes e de comportamento suicida.



Afeta relações familiares, profissionais e comunitárias, podendo levar ao isolamento social e dificuldades financeiras.



No mundo, 3 milhões de mortes por ano resultam do uso nocivo do álcool.



Lesões fatais relacionadas ao álcool tendem a ocorrer em grupos mais jovens, **sendo que, entre pessoas de 20 a 39 anos, aproximadamente 13,5%** das mortes são atribuíveis ao álcool.



Perdas econômicas e sociais, significativas para indivíduos e para a sociedade.

CONSUMO DE ÁLCOOL: O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Apenas 13% dos consumidores abusivos reconhecem que precisam mudar seus hábitos.

A **Organização Mundial da Saúde (OMS)** alerta que **não existe um nível de consumo de álcool completamente seguro.**

O que é considerado consumo moderado?

De acordo com a **OMS**, o **consumo moderado corresponde a até 10 g de álcool puro por dia**. No Brasil, uma dose de bebida alcoólica contém, em média, **14 g de álcool**, o que equivale a:



1 lata de cerveja (350 ml)



1 taça de vinho (150 ml)



1 dose de destilado (45 ml)

Para Homens: até 2 doses. / Para Mulheres: até 1 dose.

POR QUE ALGUMAS PESSOAS USAM DROGAS?

Os motivos variam de pessoa para pessoa, mas os mais comuns incluem:



Curiosidade;



Fuga de problemas, frustrações e do tédio;



Timidez e insegurança;



Pressão social;



Busca por prazer ou novas sensações;



Crença de que melhoram criatividade, confiança e a potência sexual;



Correr riscos, enfrentar a morte.



EFEITOS MAIS COMUNS:



Álcool: Reduz reflexos, altera a percepção.



Tabaco: Aumenta o risco de câncer, doenças pulmonares e cardiovasculares.



Maconha: O uso regular pode desencadear doenças respiratórias, cardíacas, câncer, problemas cognitivos e agravamento de transtornos psicóticos.



Cocaína e Crack: Causam dependência rápida, afetam o sistema nervoso.



Anfetaminas: Estimulam o sistema nervoso central, podem levar a alterações psíquicas, lesões cerebrais, aumentando o risco de convulsões e overdose.





COMO PREVENIR O USO ABUSIVO

A prevenção é a melhor forma de evitar os danos causados pelo uso de álcool e outras drogas.



Desenvolva hábitos saudáveis;



Busque apoio da família e amigos;



Pratique atividades físicas e culturais;



Desenvolva trabalhos sociais e voluntários;



Mantenha-se informado sobre os riscos.



Além do cuidado individual, ações de **redução da oferta**, como medidas de segurança pública, também são essenciais.

ONDE BUSCAR AJUDA?

O tratamento envolve acolhimento, apoio, ajuda mútua, suporte social, redução dos riscos e danos sociais e à saúde e reinserção social.



O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece atendimento para quem deseja parar de usar álcool e drogas. Algumas opções são:



- **Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (CAPS-AD):** Apoio especializado para dependentes químicos.
- **Unidade Básica de Saúde (UBS):** Porta de entrada para atendimento no SUS.
- **Grupos de Apoio:** Alcoólicos Anônimos (AA): Apoio para quem deseja parar de beber. Narcóticos Anônimos (NA): Apoio para dependentes de álcool e/ou outras drogas.

Se você ou alguém que conhece precisa de ajuda, procure apoio!

Cuidar da saúde é essencial para uma vida plena e equilibrada.



REFERÊNCIAS:

<https://www.paho.org/pt/topicos/alcool>

<https://oglobo.globo.com/saude/medicina/noticia/2023/07/26/consumo-de-alcool-maioria-dos-brasileiros-desconhece-o-que-e-beber-com-moderacao.g.html>

<https://bvsms.saude.gov.br/20-02-dia-nacional-de-combate-as-drogas-e-ao-alcoolismo/>

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/fevereiro/atendimento-a-pessoas-com-transtornos-mentais-por-uso-de-alcool-e-drogas-aumenta-11-no-sus>

<file:///C:/Users/AAHC-PJ02/Downloads/Cartilha%20-%20Sa%C3%BAde%20Mental,%20C3%81lcool%20e%20outras%20Drogas.pdf>

<https://bvsms.saude.gov.br/alcoolismo/>

https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/publicacoes/desenvolvimento-social/cartilha_12-praticas-de-como-pais-e-responsaveis-podem-no-dia-a-dia-proteger-o-futuro-das-criancas-e-adolescentes-relacao-uso-drogas.pdf


Campanha de

PREVENÇÃO AO USO ABUSIVO DE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS


Gostou do Conteúdo?

Nos acompanhe nas redes sociais e tenha acesso a mais conteúdos como este.

    @amigosdohc

 (41) 3091-1000

 amigosdohc.org.br

 Av. Agostinho Leão Jr, 336,
Alto da Glória, Curitiba - PR



Amigos do HC