



CARTILHA DE ORIENTAÇÃO SOBRE O USO
INDEVIDO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS

INSTITUTO DE PSICOLOGIA DA AERONÁUTICA



DIVISÃO DE PREVENÇÃO PSICOLÓGICA, 2º EDIÇÃO. 2024.

CARTILHA DE ORIENTAÇÃO SOBRE O USO INDEVIDO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS

SUMÁRIO

OBJETIVO	3
CONCEITUAÇÃO	4
CLASSIFICAÇÃO DAS DROGAS	5
ENTENDENDO MELHOR.....	6
POR QUE AS DROGAS CAUSAM DEPENDÊNCIA?	7
TRANSTORNO POR USO DE SUBSTÂNCIAS (TUS)	8
COMO IDENTIFICAR O TRANSTORNO POR USO DE SUBSTÂNCIAS?	9
FATORES DE RISCO	10
FATORES DE PROTEÇÃO	11
POR QUE HÁ RESISTÊNCIA AO TRATAMENTO?.....	12
TRATAMENTO.....	13
COMO AJUDAR?.....	14



OBJETIVO

ESTA CARTILHA FOI ELABORADA COM O OBJETIVO DE SENSIBILIZAR, CONSCIENTIZAR E ESTIMULAR UMA CULTURA DE PREVENÇÃO AO USO INDEVIDO DE ÁLCOOL, TABACO E OUTRAS SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS NO ÂMBITO DO COMANDO DA AERONÁUTICA (COMAER).



A COMPREENSÃO DOS RISCOS E DAS CONSEQUÊNCIAS ADVINDAS DO CONSUMO INDEVIDO DE SUBSTÂNCIAS E A IDENTIFICAÇÃO DOS SINAIS DO TRANSTORNO POR USO DE SUBSTÂNCIAS (TUS) SÃO ESSENCIAIS PARA A BUSCA DE AJUDA E PARA A REDUÇÃO DOS IMPACTOS NEGATIVOS NA SAÚDE E NO BEM-ESTAR GERAL.

CONCEITUAÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), as substâncias psicoativas ou drogas psicotrópicas são as drogas que atuam no Sistema Nervoso Central (SNC), modificando o seu funcionamento. Elas provocam alterações no **humor, na percepção, no comportamento e em estados da consciência**, e podem ocasionar **dependência e Transtorno por Uso de Substâncias (TUS)**.

CLASSIFICAÇÃO DAS DROGAS

LÍCITAS

São substâncias que são comercializadas e consumidas legalmente, muitas vezes sujeitas a regulamentações e restrições governamentais.

EXEMPLOS

Álcool, tabaco e medicamentos vendidos com prescrição médica.

ILÍCITAS

São substâncias cuja produção, distribuição, posse e consumo são proibidos por lei. Isso geralmente se deve aos efeitos nocivos à saúde e ao impacto negativo na sociedade.

EXEMPLOS

Heroína, cocaína, maconha, MDMA e metanfetamina.



O Brasil tem a segunda posição mundial no consumo de Ritalina (metilfenidato), ultrapassado apenas pelos Estados Unidos.

AS DROGAS TAMBÉM PODEM SER CLASSIFICADAS A PARTIR DOS SEUS EFEITOS NO SISTEMA NERVOSO CENTRAL (SNC)

Alteram o funcionamento do SNC e modificam o seu estado mental. São classificadas como depressoras, estimulantes e alucinógenas.

ENTENDENDO MELHOR

	O que fazem no cérebro?	Quais são elas?
Depressoras	Diminuem o ritmo de atividade cerebral do SNC, resultando em efeitos sedativos, calmantes ou relaxantes.	Álcool, inalantes (cola), sedativos, benzodiazepínicos (diazepam), hipnóticos, solventes, opióides (morfina).
Estimulantes	Aumentam a atividade do SNC, resultando em aumento da energia, vigilância, concentração e alerta.	Tabaco, cocaína, crack, anfetaminas, cafeína, metilfenidato, MDMA.
Alucinógenas	Modificam a atividade psíquica, alterando a percepção, o estado de humor e o pensamento.	LSD, maconha, K9, cogumelos.

POR QUE AS DROGAS CAUSAM DEPENDÊNCIA?

Ao serem consumidas, as drogas afetam os neurotransmissores, substâncias químicas responsáveis pela comunicação entre os neurônios. Algumas drogas imitam os neurotransmissores naturais do cérebro, enquanto outras modificam sua liberação, resultando em sensações de bem-estar ao aumentar ou diminuir a sua quantidade.



O usuário de drogas busca incessantemente replicar a sensação inicial obtida, o que resulta em um aumento progressivo do consumo da substância. O cérebro se ajusta à presença da droga, tornando-se menos sensível aos seus efeitos, o que provoca alterações na estrutura e na função cerebral, principalmente em áreas ligadas ao controle dos impulsos, tomada de decisões e regulação emocional. Esse fenômeno, conhecido como tolerância à substância, aumenta significativamente o risco de dependência.



Transtorno por uso de substância (TUS), segundo o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - 5ª Edição (DSM-V), é uma condição de saúde mental caracterizada por um padrão de uso problemático e prejudicial de substâncias psicoativas, levando a comprometimentos ou sofrimento clinicamente significativo, manifestado por meio de pelo menos dois dos onze critérios possíveis, presentes durante um período de 12 meses.

A interrupção do uso da droga pode levar a sintomas de **abstinência**, como ansiedade, irritabilidade, dores físicas e até mesmo depressão.

TUS não é “falta de caráter” e sim um transtorno mental. O poder de discernimento é profundamente afetado, fazendo com que a pessoa não tenha noção do risco que está correndo ao ingerir a substância.

COMO IDENTIFICAR O TRANSTORNO POR USO DE SUBSTÂNCIAS?

01

Uso em quantidades maiores ou por mais tempo que o planejado.

02

Desejo persistente ou incapacidade de controlar o desejo.

03

Gasto significativo de tempo em atividades para obter a substância.

04

Presença de fissura (desejo intenso pelo uso de determinada substância psicoativa).

05

Deixar de desempenhar atividades sociais devido ao uso.

06

Continuar o uso apesar de apresentar problemas sociais ou interpessoais.

07

Restrição do repertório de vida em função do uso.

08

Manutenção do uso apesar de prejuízos físicos.

09

Uso em situações de exposição a risco.

10

Tolerância.

11

Abstinência.

FATORES DE RISCO

Esses fatores não garantem o desenvolvimento de um transtorno, mas aumentam as chances do uso problemático de substâncias.

HISTÓRICO FAMILIAR

Predisposição genética, especialmente se há familiares próximos com histórico de transtornos relacionados ao uso de substâncias.

FATORES AMBIENTAIS

Acesso fácil a drogas, ambiente familiar disfuncional e pressão dos pares para o consumo de substâncias.

FATORES PSICOLÓGICOS

Transtornos mentais, como depressão e ansiedade, além de experiências traumáticas.

FATORES SOCIAIS

Normas culturais que enaltecem o uso de drogas, isolamento social, desemprego e instabilidade financeira.

DESENVOLVIMENTO

Uso precoce de substâncias, quando o cérebro ainda está em desenvolvimento.

FATORES DE PROTEÇÃO

São fatores que ajudam a reduzir a probabilidade de uma pessoa usar substâncias de maneira problemática ou de desenvolver uma dependência.

INDIVIDUAIS

Autoestima, habilidades de enfrentamento adaptativas e conhecimento sobre as substâncias promovem bem-estar emocional e decisões mais conscientes.

FAMILIARES

Ambiente familiar apoiador, comunicação aberta, limites claros e monitoramento dos pais podem prevenir o uso de substâncias.

ESCOLARES

Um bom desempenho acadêmico e participação em atividades extracurriculares reduzem o risco do uso indevido de substâncias.

POR QUE HÁ RESISTÊNCIA AO TRATAMENTO?

A resistência ao tratamento do Transtorno por Uso de Substâncias (TUS) é complexa, envolvendo diversas causas, como: negação do problema, estigma social, medo da abstinência, falta de recursos, transtornos mentais associados, ausência de apoio, expectativas distorcidas sobre o tratamento e motivações subjacentes à mudança.



TRATAMENTO

É conduzido por equipe multidisciplinar (médico, psicólogo, enfermeiro e terapeuta ocupacional), que fornece todo suporte, ferramentas e orientações necessárias para a consecução do tratamento.

Também há opções de grupos de ajuda mútua, comunidades terapêuticas e ajuda espiritual, sendo a internação a última opção de tratamento, a critério do médico responsável.

Grupos de ajuda mútua:

Alcoólicos Anônimos (A.A.)

Narcóticos Anônimos (N.A.)

Centros de Atenção Psicossocial em Álcool e
Outras Drogas (CAPs AD)

COMO AJUDAR ?

01

Não julgue.

02

Expresse a sua preocupação.

03

Não seja agressivo.

04

Tenha empatia, acolha e escute.

05

Não deprecie as pessoas.

06

Proponha uma lista de prós e contras.

07

Busque alguém de confiança.

08

Incentive o acompanhamento profissional.

09

Indique uma rede de apoio para o tratamento.

**O CUSTO DO CUIDADO É SEMPRE MENOR QUE O
CUSTO DO REPARO.**



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American Psychiatric Association. (2014). **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

Associação Brasileira de Estudos do Álcool e Outras Drogas. **Curso dependência química: prevenção, tratamento e políticas públicas**, 2024.

Brasil. Ministério da Justiça. Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas. **Tratamento da dependência de crack, álcool e outras drogas: aperfeiçoamento para profissionais de saúde e assistência social** - UFRGS. – Brasília: SENAD; 2012.

CARLINI, E.A. et al. **Drogas psicotrópicas: o que são e como agem**. Revista IMESC, n.3, p.935, 2001.

GALDURÓZ, José Carlos F.; NOTO, Ana Regina; NAPPO, Solange A.; CARLINI, E. A. | **Levantamento domiciliar sobre o uso de drogas psicotrópicas no Brasil: estudo envolvendo as 107 maiores cidades do país**. São Paulo: UNIFESP, 2002.

KALINA, E, Kovadloff, S. **Drogadição indivíduo, família e sociedade**. Francisco Alves, 1980.

MALTA, Deborah Carvalho et al. **A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal**, 2020. Epidemiologia e Serviços de Saúde [online]. 2020, v. 29, n. 4 [Acessado 18 Abril 2022] , e2020407. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400026>>. Epub 25 Set 2020. ISSN 2237-9622. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400026>;

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ministério da Defesa. Portaria nº 3.795, de 11 de Julho de 2022. Disponível em: https://www.in.gov.br/web/dou/-/portaria-gm-md-n-3.795-de-11-de-julho-de-2022-*-415866833. Acesso em: 18 abr. 2024.

Ministério da Educação. **Curso de Prevenção dos Problemas Relacionados ao Uso de Drogas: Sujeitos, contextos e drogas**, 2014. Disponível em: <https://plataformaintegrada.mec.gov.br/topico?colecacao=2&topico=1>; Acesso em: 18 abr. 2024

Observatório Europeu da Droga e da Toxicodependência (2019), Currículo Europeu de Prevenção: **manual para decisores, líderes de opinião e responsáveis políticos no domínio da prevenção do consumo de substâncias com base em evidência científica**, Serviço das Publicações da União Europeia, Luxemburgo. Disponível em: doi:10.2810/73041. Acesso em: 17 abr. 2024

Projeto SUPERA [recurso eletrônico]: **avanços na capacitação de profissionais para abordagem de usuários de álcool ou outras drogas por meio da Educação a Distância**. Maria Lucia Oliveira de Souza Formigoni, Keith Soares (orgs.). – São Paulo: Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), 2018. Disponível em: <https://www.supera.org.br/material/>. Acesso em: 21 nov. 2023.

UNESCO. Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura. **Declaração Universal sobre Bioética e Direitos Humanos**. Disponível em: <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001461/146180por.pdf>. Acesso em: 01 jan. 2020.