

e-saúde

Orientações Gerais de Saúde aos Beneficiários

Edição Jan/21

E-Book Combate ao Tabagismo, Alcoolismo e Drogas



Olá!

No **e-saúde** você encontrará dicas práticas de cuidados com a saúde para que você possa **viver mais e melhor**.

Na edição de Janeiro/2021, vamos falar do tema:

Combate ao Tabagismo, Alcoolismo e às Substâncias Psicoativas.

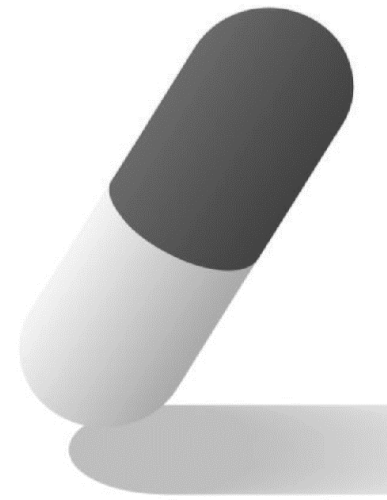
Confira!



FOTO CECOMSAER

1. Substâncias Psicoativas ilícitas X lícitas

Quando falamos em substâncias psicoativas o que vem em sua mente?



Na maioria das vezes, tendemos a pensar nas substâncias psicoativas ilícitas, que são aquelas proibidas por lei, popularmente conhecidas como “drogas pesadas”, como a maconha, a cocaína, o crack, entre outras.

Mas vale chamar atenção para o fato de que, no Brasil, as substâncias psicoativas mais consumidas são as **lícitas**, que são aquelas liberadas por lei, como o álcool, o tabaco, e medicamentos sem prescrição médica.

É importante saber que toda substância psicoativa, seja ela lícita ou ilícita, pode causar dependência e danos à saúde do indivíduo.*1



2.

**Você
sabia?**

A OMS aponta que o tabaco mata
mais de **8 milhões** de
pessoas por ano no mundo.*2



85% dos casos de câncer
de pulmão está associado ao
consumo de tabaco.*2

2.1

TABAGISMO:

Fator de risco e Doenças relacionadas

Além do câncer de pulmão, o **tabagismo e a exposição passiva ao tabaco** são importantes fatores de risco para o desenvolvimento de doenças como enfisema, bronquite crônica, infarto agudo do miocárdio, isquemia cerebral, gangrena dos pés e outros tipos de cânceres.*2

O Tabagismo é o maior fator de risco evitável de morte e adoecimento no mundo. Não fumar e evitar o tabagismo passivo são as principais formas de prevenção.*2



Hoje já existem medicamentos voltados à cessação do tabagismo. O Ministério da Saúde orienta sobre o tratamento voltado aos dependentes de tabaco, o qual é disponibilizado na Saúde da Aeronáutica pelo CAIS.

2.2

Qual o seu grau de dependência à nicotina?

TESTE DE FAGERSTRÖM:

Some os pontos e descubra! *3

1) Quanto tempo você fuma o primeiro cigarro após acordar?
Até 5 min (3) / Entre 6-30 min (2) / Entre 31-60 min (1) / Após 60min (0)

2) Você acha difícil não fumar em lugares proibidos?
Sim (1) / Não (0)

3) Qual o "cigarro do dia" que te traz mais satisfação?
O primeiro cigarro da manhã (1) / Outros (0)

4) Quantos cigarros você fuma por dia?
Menos de 10 (0) / De 11 a 20 (1) / De 21 a 30 (2) / Mais de 31 (3)

5) Você fuma mais frequentemente pela manhã?
Sim (1) / Não (0)

6) Você fuma mesmo doente, quando precisa ficar de cama?
Sim (1) / Não (0)

Grau de Dependência:

0-2 pontos: muito baixo / 3-4 pontos: baixo / 5 pontos: médio
6-7 pontos: elevado / 8-10 pontos muito elevado

3.

Álcool: efeitos sobre a saúde

O Álcool é a substância psicoativa lícita mais consumida no mundo.

Seu uso nocivo causa mais de **200** doenças e lesões e mata

3 milhões de pessoas por ano em todo o mundo.*4



O consumo excessivo pode levar ao Alcoolismo, provocar problemas digestivos, hepáticos e cardiovasculares, câncer, entre outras doenças. Também é um dos principais responsáveis por episódios de violência física e acidentes de trânsito.*4

3.1

Você é um bebedor excessivo?

Bebedor excessivo é aquele cujo consumo de álcool excede a um limite considerado seguro. Segundo a OMS, quem consome mais de 21 unidades (homens) e 10 unidades (mulheres) de álcool por semana é considerado um bebedor excessivo.*5

Você se considera um bebedor excessivo?

Confira os valores de referência na tabela abaixo e descubra! *5

Bebida	Medida	Volume	Unidades
Cerveja	1 lata	350 ml	1.7
Vinho	1 cálice	90 ml	1.7
Destilados	1 dose	35 ml	02

4.

Substâncias Psicoativas ilícitas : efeitos físicos



MACONHA

É a substância psicoativa ilícita mais consumida no Brasil. Cerca de **7,7 %** dos brasileiros entre **12 a 65 anos** já usaram ao menos **1 x** na vida*⁶.

Efeitos no organismo: dependerá da quantidade e frequência de consumo, mas em geral os principais efeitos são:

*Taquicardia - Olhos vermelhos - Tremores nas mãos - Boca seca
Sensação de relaxamento ou Euforia - Alteração da memória.*⁶*

- O uso frequente pode comprometer a capacidade intelectual, aumentar os riscos de acidentes e levar a
- um estado de desinteresse às atividades do cotidiano.*⁶

4.1

Substâncias Psicoativas ilícitas : efeitos físicos



COCAÍNA

A cocaína em pó é a segunda substância psicoativa ilícita mais consumida no **Brasil**. É comumente consumida por aspiração nasal, podendo também ser injetada, apresentando grande potencial para desenvolver dependência.*6

Efeitos no organismo:

Aumento dos batimentos cardíacos - Insônia - Euforia

Hiperatividade - Irritabilidade - Suor excessivo

*Doses mais altas podem provocar alucinações,
paranoia e ataques de pânico.*6*



Algumas complicações clínicas como derrame, convulsões e insuficiência respiratória podem levar à morte súbita.*6

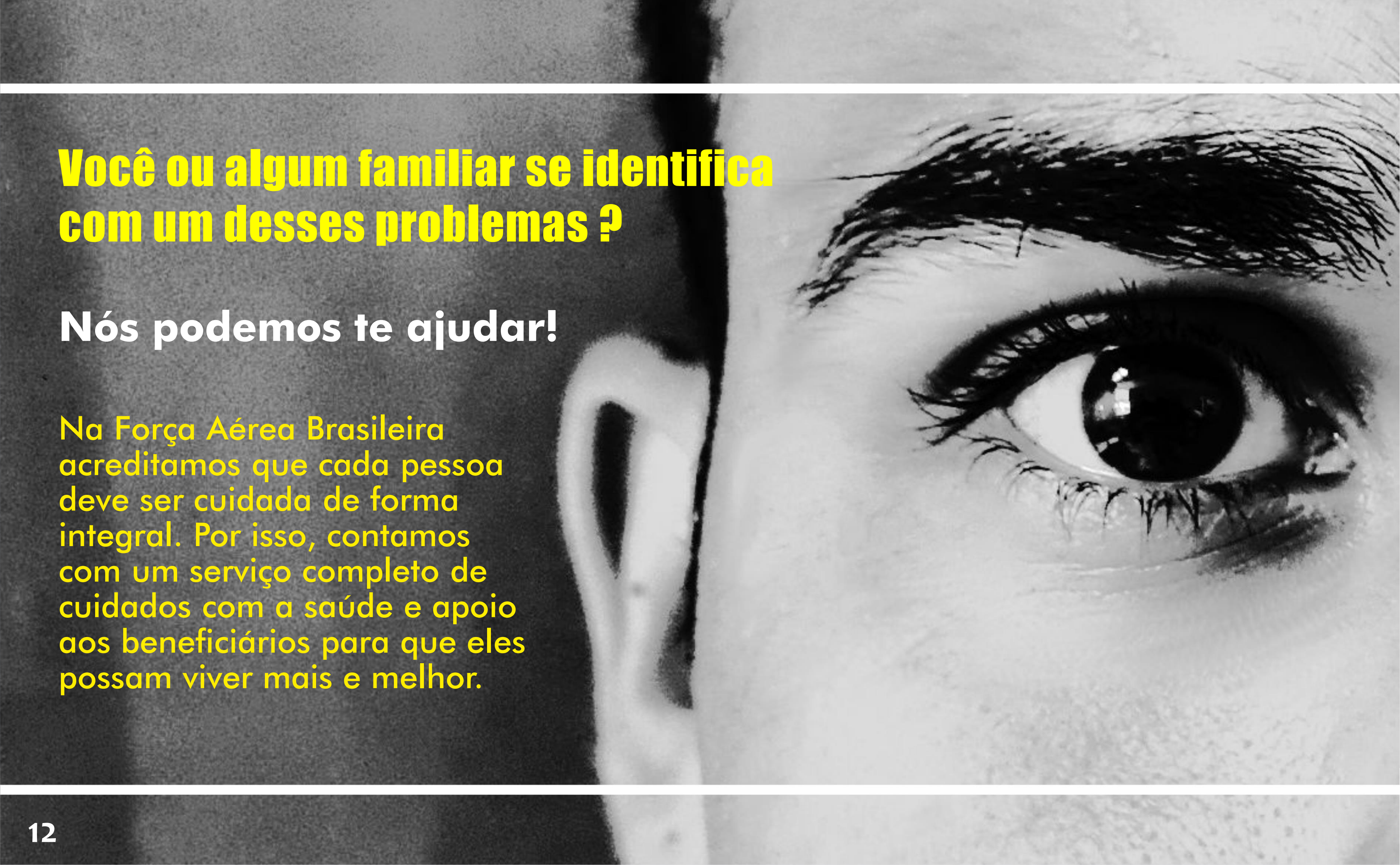
A dependência às substâncias psicoativas, sejam elas lícitas ou ilícitas, pode prejudicar a qualidade de vida do usuário e seus familiares em diversas esferas: *7

5. Impacto Social do uso de Substâncias Psicoativas

- Desestruturação familiar;
- Desequilíbrio emocional;
- Perda de emprego;
- Rompimento das relações sociais;
- Violência doméstica;
- Aumento da criminalidade e violência;
- Desinteresse pelos estudos;
- Desequilíbrio financeiro.

#diganão



A high-contrast, black and white close-up photograph of a person's face. The right side of the image shows a detailed view of a dark eye with long, dark eyelashes. The left side of the image is mostly in shadow, showing the side of the face and the ear. The overall mood is serious and focused.

Você ou algum familiar se identifica com um desses problemas ?

Nós podemos te ajudar!

Na Força Aérea Brasileira acreditamos que cada pessoa deve ser cuidada de forma integral. Por isso, contamos com um serviço completo de cuidados com a saúde e apoio aos beneficiários para que eles possam viver mais e melhor.

VOCÊ CONHECE O CAIS?

CAIS significa **C**entro de **A**tenção **I**ntegral à **S**aúde.

É a nova porta de entrada dos beneficiários da Força Aérea Brasileira no sistema de saúde da Aeronáutica. Antes, a Atenção Primária à Saúde era realizada somente pelo PASIN (Programa de Assistência Integral à Saúde), que disponibilizava apenas consultas médicas ambulatoriais. Com o CAIS, ampliamos o espectro do nosso serviço de atenção e agora, contamos com a presença de uma equipe multidisciplinar composta por médicos, dentistas, enfermeiros, farmacêuticos, entre outros profissionais de saúde, oferecendo diversos tipos de serviços a partir de um modelo de cuidado integral e coordenado, moderno e adequado às necessidades dos usuários.



Referências Bibliográficas

- 1 - <https://portal.fiocruz.br/noticia/pesquisa-revela-dados-sobre-o-consumo-de-drogas-no-brasil>
- 2 - <https://www.inca.gov.br/tabagismo>
- 3 - <https://aps.bvs.br/apps/calculadoras/?page=12#:~:text=3%2D4%3A%20baixa,8%2D10%3A%20muito%20elevada>
- 4 - https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5649:folha-informativa-alcool&Itemid=1093
- 5 - <https://aps.bvs.br/apps/calculadoras/?page=8>
- 6 - http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/drogas_issos_lhe_interessa.pdf
- 7 - <https://cisa.org.br/index.php/pesquisa/dados-oficiais/artigo/item/55-problemas-sociais-decorrentes-do-uso-do-alcool>

ASAS QUE CUIDAM



FORÇA AÉREA BRASILEIRA

Asas que protegem o País