

CARTILHA DE ORIENTAÇÃO E PREVENÇÃO AO USO ABUSIVO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS.

Esta cartilha foi elaborada com o objetivo de sensibilizar, conscientizar e estimular a cultura de prevenção ao uso abusivo de álcool, tabaco e outras substâncias psicoativas no âmbito do COMAER.



FORÇA AÉREA BRASILEIRA
Asas que protegem o País

DIVISÃO DE PREVENÇÃO PSICOLÓGICA, 1ª EDIÇÃO, 2023.



Olá! Sou a **Tenente Psicóloga Ana**, do Instituto de Psicologia da Aeronáutica, mais conhecido como IPA. Tudo bem com vocês?



Oi, pessoal! Eu sou o **Sargento M. Gomes**, também sou da Aeronáutica e multiplicador das ações de prevenção de saúde mental do COMAER.



Queremos falar
sobre algo
muito importante
com vocês!



Isso aí!
Um tema que diz respeito
à nossa saúde, sendo uma
responsabilidade
de todos!

E o nosso tema é:
Prevenção
ao uso de drogas!



Nosso objetivo aqui é
conscientizar o efetivo da
FAB e protegê-lo dos
prejuízos sociais,
econômicos e de saúde
pública, representados
pelo uso abusivo e pela
dependência de drogas
lícitas e ilícitas.

Acredito que o primeiro passo é conceituar o que são drogas. Não é isso, Tenente?



É isso aí!
Então, vamos lá!
Segundo a **OMS***,
droga é qualquer substância não produzida pelo organismo que tem a propriedade de atuar sobre um ou mais de seus sistemas, produzindo alterações em seu funcionamento.

*OMS – Organização Mundial de Saúde

Quanto à legalidade,
elas podem ser
classificadas como
lícitas ou ilícitas.



Bem lembrado, Tenente!
As lícitas são aquelas
comercializadas de forma
legal, podendo ou não
estar submetidas a algum
tipo de restrição,
como, por exemplo,
álcool e tabaco, cuja
venda é proibida para
menores de 18 anos, e
alguns medicamentos,
que só podem ser
adquiridos por meio de
prescrição médica.
Enquanto as ilícitas são
as drogas proibidas por
lei, como a maconha e a
cocaína.

E em relação à
classificação,
não para por aí!
As drogas também podem
ser classificadas
a partir dos seus efeitos no
Sistema Nervoso Central.

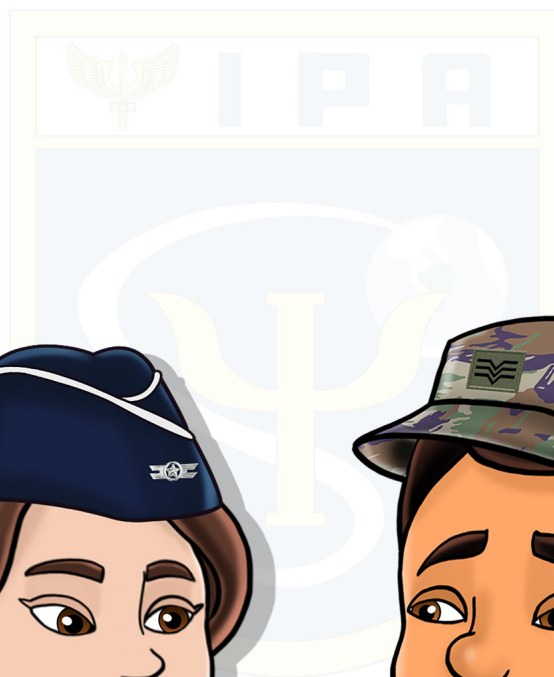


Isso é importante pra
vocês conhecerem melhor
essas substâncias!
As drogas podem ser
depressoras, estimulantes
e alucinógenas.

Explicando melhor! Drogas depressoras são substâncias que diminuem o ritmo da atividade cerebral do Sistema Nervoso Central; as estimulantes, fazem o cérebro trabalhar mais rápido; e as drogas alucinógenas, modificam a atividade psíquica, alterando percepção, estado de humor e o pensamento.



Vou citar exemplos de drogas para ficar mais claro! As depressoras são: álcool, calmantes, solventes ou inalantes; as estimulantes: cocaína, crack e anfetaminas; e as alucinógenas: LSD, maconha, MD, ecstasy e K4.



A senhora poderia explicar...
por que em um primeiro momento
as drogas provocam uma sensação
boa?



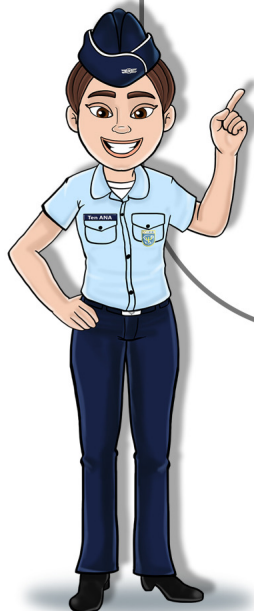
Essa sensação é decorrente
do estímulo acentuado da
produção de dopamina no
Sistema Nervoso Central, que
gera a sensação de prazer.
Por isso, em um primeiro
momento, efeitos positivos
são sentidos, como bem-estar,
felicidade e coragem.

E sabe qual o grande risco?
Que para ter essa mesma sensação
de bem-estar, o usuário de drogas
precisará aumentar cada vez mais
o consumo dessa substância.



E o risco está no organismo
ser tolerante à substância
e com isso causar uma
dependência?

Isso mesmo! A tolerância é o fenômeno responsável pela dependência. Ao consumirmos substâncias psicoativas, as células do nosso organismo tentam adaptar-se a elas. Na medida em que o processo vai ocorrendo, o usuário precisa de doses cada vez maiores ou de drogas cada vez mais fortes, para obter o mesmo efeito causado na primeira vez. Já a dependência química, segundo a OMS, é definida como o estado psíquico e algumas vezes físico, resultante da interação entre um organismo vivo e uma substância, caracterizado por modificações de comportamento e outras reações que sempre incluem o impulso, a compulsão a utilizar a substância de modo contínuo ou periódico.



Ah,
então estamos
falando de doença?



Isso mesmo!
Não é falta de caráter, como
muitos acham, e sim um
transtorno! O poder de
discernimento da mente da
pessoa é profundamente
afetado, fazendo com que ela
não tenha noção do risco que
está correndo ao ingerir a
substância.



E como identificamos um dependente químico?

Ótima pergunta, Sargento! Mas, antes de falar sobre isso, gostaria de ressaltar que essa doença não tem cura! O que podemos fazer é tratar e controlar.

E conforme você perguntou, M. Gomes, segundo a Classificação Internacional de Doenças (CID – 10), podemos identificar um dependente químico por meio dos seguintes critérios:

- Forte desejo ou compulsão de consumir a substância;
- Dificuldades em controlar o uso, em termos de início, término ou níveis de consumo;
- Uso da substância psicoativa para atenuar sintomas de abstinência, com plena consciência dessa prática (Estado fisiológico de abstinência);
- Evidência de tolerância, de tal forma que doses crescentes da substância psicoativa são requeridas para alcançar efeitos originalmente produzidos por doses mais baixas;
- Abandono progressivo de prazeres alternativos, em favor do uso da substância psicoativa;
- Estreitamento do repertório pessoal de consumo, quando o indivíduo passa, por exemplo, a consumir drogas em ambientes inadequados, a qualquer hora, sem nenhum motivo especial;
- Persistência no uso da substância, a despeito de evidência clara de consequências manifestamente nocivas, tais como danos ao fígado por consumo excessivo de bebidas alcoólicas, casos de estados de humor depressivos consequentes a períodos de consumo excessivo etc.

E vocês também precisam saber sobre crises de abstinência. Pode explicar, Tenente?



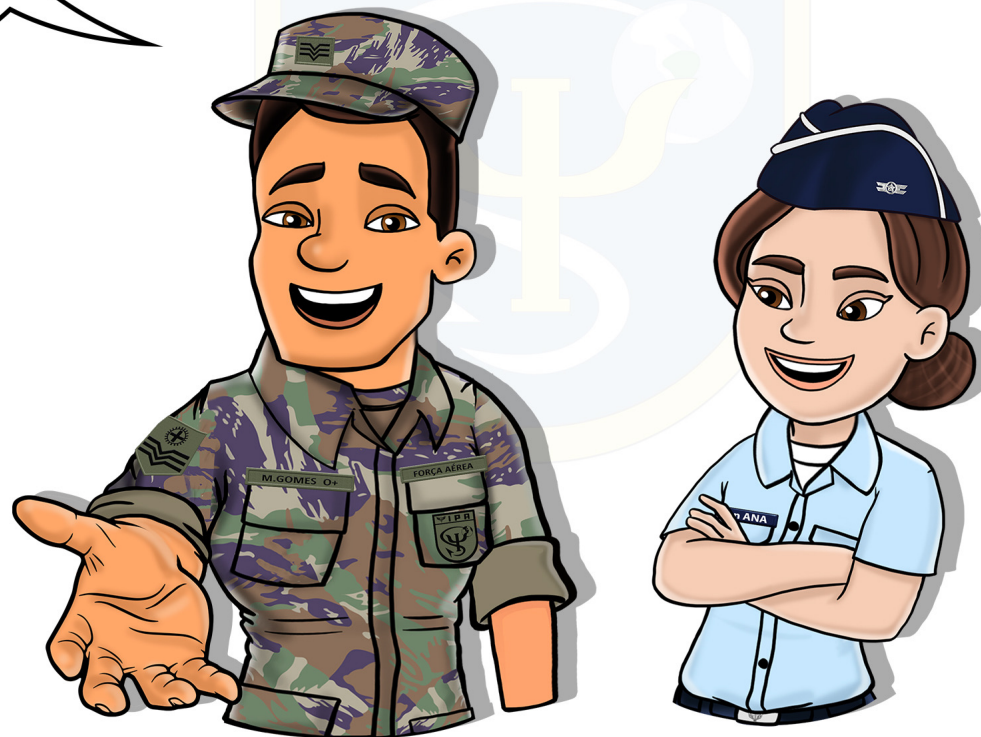
Sim, claro! As crises são caracterizadas por sinais e sintomas decorrentes das reações provocadas pela ausência da droga. Esses eventos são parte natural do processo de desintoxicação, ou seja, ocorrem quando o organismo percebe a falta da substância geradora da dependência. E a dificuldade em lidar com essas crises é um dos fatores que mais contribuem para a dependência crônica!

É muito importante também falarmos como o uso da droga é abordado em nosso ambiente militar!



Não sei se vocês sabem, mas no Código Penal Militar não existe a figura do usuário. **QUALQUER QUANTIDADE DE DROGA ILEGAL É CRIME!** A pena de reclusão é de 1 a 5 anos.

E como é trabalhada
essa questão
no meio militar?
Especificamente
na FAB?



Então,
atuamos de forma
preventiva, com palestras,
campanhas e ações
que fortalecem
os fatores protetivos.

É bom ressaltar que no âmbito militar, temos a nosso favor o estímulo ao exercício físico, que é considerado um fator protetivo, pois produz naturalmente a endorfina e elimina substâncias tóxicas.



É isso mesmo!
Excelente comentário,
você já está bizurado!

Os entraves no ambiente militar, como também no civil, são: não assumir a doença, não pedir ajuda e resistir ao tratamento.



Segundo a OMS, muitos usuários de drogas resistem ao tratamento por conta do estigma social, da vergonha, da culpa, da raiva, do medo e da dificuldade em assumir que precisa de ajuda.

E esta cartilha chegou até vocês, por considerarmos que esse assunto é um problema de saúde pública.



É isso mesmo! Precisamos da sua ajuda! Junte-se a nós na missão de prevenir, sendo um multiplicador na sua Organização Militar.



Aqui temos algumas dicas de como vocês podem ajudar:

- ✓ Procure não julgar;
- ✓ Expresse sua preocupação;
- ✓ Não confronte a pessoa de forma agressiva;
- ✓ Proponha uma lista de prós e contras;
- ✓ Busque alguém de confiança para compartilhar sua preocupação;
- ✓ Incentive a busca por tratamento e ajuda profissional;
- ✓ Coloque-se no lugar do outro, acolha e escute;
- ✓ Evite brincadeiras tóxicas que depreciem as pessoas;
- ✓ Indique uma rede de apoio para o tratamento.



E sobre o tratamento?
Pode passar o bizu?



Claro! É uma tarefa de equipe multidisciplinar – médicos, psicólogos, enfermeiros e terapeutas ocupacionais – que fornecerá todo o suporte necessário ao tratamento. Também há opções de **grupos de ajuda mútua***, comunidades terapêuticas e até ajuda espiritual, sendo a internação a última opção de tratamento, a critério de decisão médica.

***GRUPOS DE AJUDA MÚTUA:**

- Alcoólicos Anônimos (A.A.)
- Narcóticos Anônimos (N.A.)
- Centros de Atenção Psicossocial em Álcool e Outras Drogas (CAPs AD)

Acredito que conseguimos passar pra vocês o resumo dessa temática!



Espero que sim!
Estudos mostram que informação é uma ferramenta muito importante na prevenção. Em relação ao consumo de drogas, pode-se considerar prevenção tudo aquilo que possa ser feito para evitar, impedir, retardar, reduzir ou minimizar o uso, o abuso ou a dependência e os prejuízos relacionados ao padrão de consumo de substâncias psicoativas. Por isso, pedimos que vocês repassem essa cartilha ao máximo de pessoas.

ASPECTOS LEGAIS

- ✓ Artigo 142 da Constituição Federal de 1988: Disciplina e Hierarquia;
- ✓ Lei nº 11.343, de 23 de agosto de 2006: Institui o Sistema Nacional de Políticas Públicas sobre Drogas;
- ✓ Lei nº 13.840, de 05 de junho de 2019; Decreto Presidencial nº 9.761 de 11 de abril de 2019, que aprova a Política Nacional sobre Drogas (PNAD);
- ✓ Artigo 290 do Código Penal Militar: Tráfico e usuário (mesmo tipo penal);
- ✓ DCA 160-1 Diretriz do Comando da Aeronáutica, que estabelece o “Plano de Enfrentamento ao Uso de Drogas no Comando da Aeronáutica Abordagem do Uso Indevido de Substâncias Psicoativas na Aeronáutica.”
- ✓ NSCA 38-21 Programa de Valorização da Vida (PVV): Sensibilização e Conscientização ao Uso Indevido de Álcool, Tabaco e outras Substâncias Psicoativas (PVV-ATS).
- ✓ Portaria GM – MD N° 3.795, de 11 de Julho de 2022, que estabelece as medidas de prevenção ao uso indevido de substâncias psicoativas ilícitas nas Forças Armadas.
- ✓ NSCA 160-14/22 (Abordagem do Uso Indevido de Substâncias Psicoativas na Aeronáutica)

LISTA DE GRUPOS DE AJUDA

- ✓ - NÁRCOTICOS ANÔNIMOS (NA) – <https://www.na.org.br/> ;
- ✓ - ALCOOLICOS ANÔNIMOS (AA) – <https://www.aa.org.br/>;
- ✓ - CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS) E CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL PARA ALCOOL E DROGAS (CAPSAD) – <http://www.ccs.saude.gov.br/saudemental/capsacre.php> ;
- ✓ - AL-ANON GRUPOS PARA FAMILIARES E AMIGOS DE ALCOÓLICOS – www.al-anon.org.br ;
- ✓ - FEDERAÇÃO DE AMOR EXIGENTE – FÉ – AE PROGRAMA DE PROTEÇÃO SOCIAL QUE VISA A PREVENÇÃO E A QUALIDADE DE VIDA, ATRAVÉS DE GRUPOS DE APOIO –www.amorexigente.org.br ;
- ✓ - LIGUE 132 – Oferece serviço 24 horas por dia, anônimo e confidencial, fornecendo orientações sobre drogas e aconselhamento para os familiares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ✓ CARLINI, Elisaldo Araujo, et al. Drogas Psicotrópicas – O que são e como agem. Revista Imesc, n. 3, p. 9-35, 2001.
- ✓ Código Penal Militar. Decreto lei nº 1.001, de 21 de outubro de 1969. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del1001.htm. Acesso em: 23 fev 2023, 10:00
- ✓ FORMIGONI Maria Lucia et al. Detecção do Uso e Diagnóstico da Dependência de Substâncias psicoativas: módulo 3. – 11. ed. – Brasília: Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, 2017.
- ✓ GIGLIOTTI, A., & Bessa, M.A. Síndrome de Dependência do Álcool: critérios diagnósticos. Revista Brasileira de Psiquiatria, 2004.
- ✓ KALINA, Eduardo, KOVADLOFF, Santiago. Drogadição: indivíduo, família e sociedade. 3.ed. Rio de Janeiro: F. Alves, 1980.
- ✓ NAHAS, M.V., Atividade Física, Saúde & Qualidade de Vida, 2017.
- ✓ Nute UFSC. Prevenção dos Problemas Relacionados ao Uso de Drogas. Módulo I: Sujeitos, Contextos e Drogas. Santa Catarina , 2014. <https://plataformaintegrada.mec.gov.br/topico?colecão=2&topico=1>.
- ✓ OMS – Organização Mundial da Saúde. Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento da CID-10: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993 e 2001.

