

cartilha de prevenção as drogas



sumário

4

quais são meus direitos?

7

o que pode ser considerado droga?

9

efeitos das drogas no nosso corpo

11

como saber se preciso de ajuda?

1. padrões de consumo

2. vamos entender melhor como funciona esses padrões de consumo

14

o que é dependência?

17

o que é a síndrome de abstinência?

19

como é o processo de desintoxicação?

22

drogas lícitas (que não são proibidas) também causam problemas?

25

onde devo procurar ajuda?

1. caps

2. proad

3. hub de cuidados

4. espaço prevenir

5. aaesp

30

pensar caminhos juntos

apresentação

Essa cartilha é uma produção da equipe do **Aflora Mundão** do **Instituto Mundo Aflora**, temos como objetivo tornar as meninas cis e pessoas trans confiantes para fazer novas escolhas, ao ampliar seus relacionamentos além dos ciclos de trauma, crime e desigualdade aqui no Mundão, a partir de uma rede de profissionais e instituições que auxiliam a desenvolver a autonomia das e dos jovens que possibilitam que elas e eles accessem seus direitos.

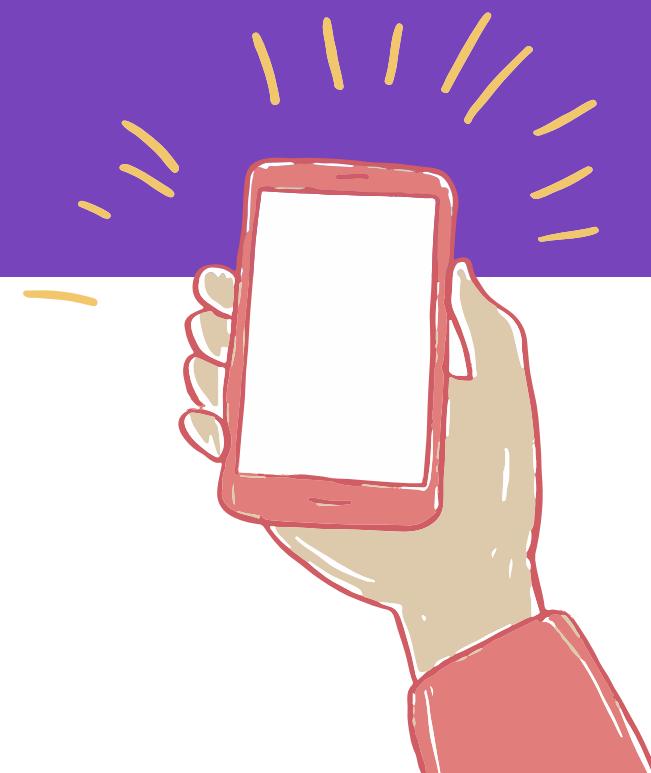
Por isso, nesse primeiro passo vamos falar um pouco sobre os seus direitos nesse momento de enfrentamento às drogas e a partir disso, vamos caminhar juntos e juntas para entender quais são os efeitos das drogas no nosso corpo. Para conseguir melhor identificar se você precisa de ajuda com isso. E assim, entender o que é síndrome de abstinência, como é o processo de desintoxicação e onde e como procurar ajuda.

No final desse material, deixamos recadinhos carinhosos para vocês, pois esperamos que essa leitura não seja apenas informações sendo jogadas em vocês, mas um suporte para te auxiliar nesse caminho.

Cola com a gente no Mundão!



(11) 92002-3032



Vem com a gente:

mundoaflora.org

@mundoaflora_org

/mundoaflora

quais são meus direitos?



Vamos começar apresentando um pouco sobre os Conselhos e leis que pensam as políticas públicas de drogas. Isso é importante para você entender que é um **sujeito de direitos** e que há respaldo legal nesta caminhada contra as drogas, pois você não está sozinho(a).

Leis e Conselhos:

1.1- Temos o Sistema Nacional de Políticas sobre Drogas (**SISNAD**) que foi instituído pela Lei n. 11.343, de 23 de agosto de 2006, e prescreve medidas de prevenção do uso indevido, atenção e reinserção social de usuários e dependentes de drogas e normas para repressão à produção não autorizada e ao tráfico ilícito de drogas. SISNAD - LEI N° 11.343, DE 23 DE AGOSTO DE 2006.

TÍTULO II – DO SISTEMA NACIONAL DE POLÍTICAS PÚBLICAS SOBRE DROGAS

Art. 3 - O Sisnad tem a finalidade de articular, integrar, organizar e coordenar as atividades relacionadas com:

I – a prevenção do uso indevido, a atenção e a reinserção social de usuários e dependentes de drogas;

II – a repressão da produção não autorizada e do tráfico ilícito de drogas.

Art 22 – respeito ao usuário e ao dependente de drogas, independentemente de quaisquer condições, observados os direitos fundamentais da pessoa humana, os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde e da Política Nacional de Assistência Social

Isso significa que existe um órgão do governo, o SISNAD, para ajudar pessoas na luta pela prevenção, atenção e reinserção social de usuários e dependentes de drogas. Se isso está na lei, podemos exigir que essas normas sejam cumpridas e que medidas como a prevenção ao uso indevido de drogas seja realizada.

1.2 - Temos o **CONAD** - Conselho Nacional de Políticas sobre Drogas, que é o órgão superior permanente do SISNAD. Dentre as competências desse órgão, algumas são:

- I. discutir e aprovar o Plano Nacional de Políticas sobre Drogas;*
- II. acompanhar e avaliar a gestão dos recursos do Fundo Nacional Antidrogas, por meio de solicitação de informações e elaborar recomendações aos protocolos de destinação dos bens e valores do referido Fundo;*
- III. acompanhar e avaliar o cumprimento das diretrizes nacionais das políticas públicas sobre drogas e promover sua integração às políticas de proteção ao Estado Democrático de Direito e aos direitos humanos e ao combate e superação do racismo e de outras formas de discriminação;*
- IV. acompanhar e avaliar as ações de cooperação internacional firmadas pelo Governo da República Federativa do Brasil sobre drogas;*
- V. identificar e difundir boas práticas sobre drogas para as três esferas de governo;*
- VI. articular com os conselhos estaduais, distrital e municipais de políticas sobre drogas;*
- VII. articular com os conselhos participativos da administração pública federal para o monitoramento conjunto de políticas públicas e o fortalecimento da participação social; e*
- VIII. acompanhar e se manifestar sobre proposições legislativas referentes à política sobre drogas e ao funcionamento do próprio conselho.*

Isso significa, que esse órgão é composto por vários representantes, tem pessoas da sociedade civil (pessoas comuns como nós), representantes do governo e representantes de ONGs, por exemplo. Ele sempre estará ativo para acompanhar, discutir e avaliar o cumprimento das leis que se referem à proteção a pessoas usuárias de drogas.

1.3 - Existe também o **Conanda** - Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente, que além de contribuir para a definição das políticas para a infância e a adolescência, também fiscaliza as ações executadas pelo poder público no que diz respeito ao atendimento da população infanto-juvenil (04 aos 18 anos).

Ou seja, há leis e órgãos públicos que pensam o acesso de pessoas que enfrentam problemas com drogas. Esse material é para te dar informações e pensar caminhos para te ajudar nessa luta.

você
já ouviu
falar de
algum desses
órgãos
públicos?

o que pode ser considerado droga?

O termo droga define qualquer substância, natural ou artificial, que quando usada, é capaz de causar algum efeito no corpo e/ou na mente. Inicialmente, podemos separá-las em drogas lícitas, que significa que a venda e consumo são permitidos, e drogas ilícitas, significa que venda e consumo são proibidos. É possível também classificar drogas em substâncias naturais, artificiais ou semi artificiais (mistura de natural com artificial).

Nessa tabela abaixo, vemos diferentes maneiras pelas quais uma substância pode ser classificada:

ponto de vista legal	drogas lícitas e ilícitas
origem	naturais, sintéticas e semissintéticas
estrutura química	metilxantinas, barbitúricos, aminas biogênicas, antidepressivos tricíclicos
mecanismo de ação	inibidores enzimáticos, agonistas ou antagonistas de receptores, inibidores de transportadores
efeito (relacionado ao uso clínico)	ansiolíticos, anoréticos, antidepressivos, anticonvulsivantes, anti-hipertensivos, diuréticos

Fonte: Curso Previna • Prevenção do Uso Indevido de Drogas

Podemos classificar também uma substância de acordo com os diferentes efeitos que elas causam no nosso Sistema Nervoso Central, que é a parte do nosso cérebro responsável por receber e processar as informações:

	depressores	estimulantes	perturbadores
exemplos medicamentos	ansiolíticos, hipnóticos, neurolépticos, narcóticos ou opiáceos, anticonvulsivantes	antidepressivos, estimulantes, inibidores do apetite	alguns medicamentos anticolinérgicos (em doses elevadas)
exemplos de drogas de abuso	álcool, solventes, ansiolíticos, analgésicos, narcóticos	nicotina, anfetaminas, cocaína	maconha, LSD, êxtase, plantas e cogumelos alucinógenos

Fonte: Curso Previna • Prevenção do Uso Indevido de Drogas

Alguns exemplos desses medicamentos são nos casos de **ansiolíticos**: Clonazepam, Diazepam e Lorazepam. Nos casos dos **anticonvulsivantes**: Lamotrigina, Levetiracetam e Valproato. E nos casos de **antidepressivos**: Sertralina, Fluoxetina e Citalopram.

Quando falamos sobre as pessoas e como elas **usam substâncias**, consideramos **quanto** e **com que frequência** elas consomem, além das **consequências** disso. Isso é o que chamamos de **padrão de uso de drogas**, que vamos explorar mais adiante. Sabemos que alguns desses padrões podem deixar as pessoas mais expostas a problemas de saúde, constrangimentos e questões emocionais. Na verdade, nenhum jeito de consumir drogas é totalmente seguro, é importante que saiba disso!



efeitos das drogas no nosso corpo

As substâncias que consumimos, como álcool e outras drogas, afetam nosso corpo e mente de várias maneiras. Elas podem alterar nosso humor, mudar nossa percepção do mundo e afetar nossa coordenação motora. O uso frequente pode levar à dependência e a problemas de saúde, como danos ao fígado e problemas cardíacos. Além disso, o uso contínuo pode causar questões psicológicas, como depressão e ansiedade, impactando também relacionamentos e a vida profissional. Cada pessoa reage de forma diferente, e os riscos são reais.

Podemos identificar os **diferentes efeitos** produzidos por drogas no nosso corpo, pois cada pessoa pode reagir de uma forma. Para entender melhor observe os quadros abaixo:

miração	um processo de alucinação visual pelo qual o usuário de droga "vê" algo desejado (por exemplo, na religião do Santo Daime, a visão de Nossa Senhora é sempre esperada)
brisa, barato, boa viagem	um estado de bem-estar físico, de paz "com a vida" (com o meio ambiente), com pensamentos positivos em relação ao próximo (solidariedade)
má viagem (bode)	o usuário tem muito medo, pânico, vê objetos ou bichos ameaçadores, medo de morte
socialização	um sentido de aceitação em relação ao próximo, tornando possível contato físico e psíquico entre pessoas; as drogas que causariam esse efeito são também chamadas de entactógenas

Fonte: Curso Previna • Prevenção do Uso Indevido de Drogas



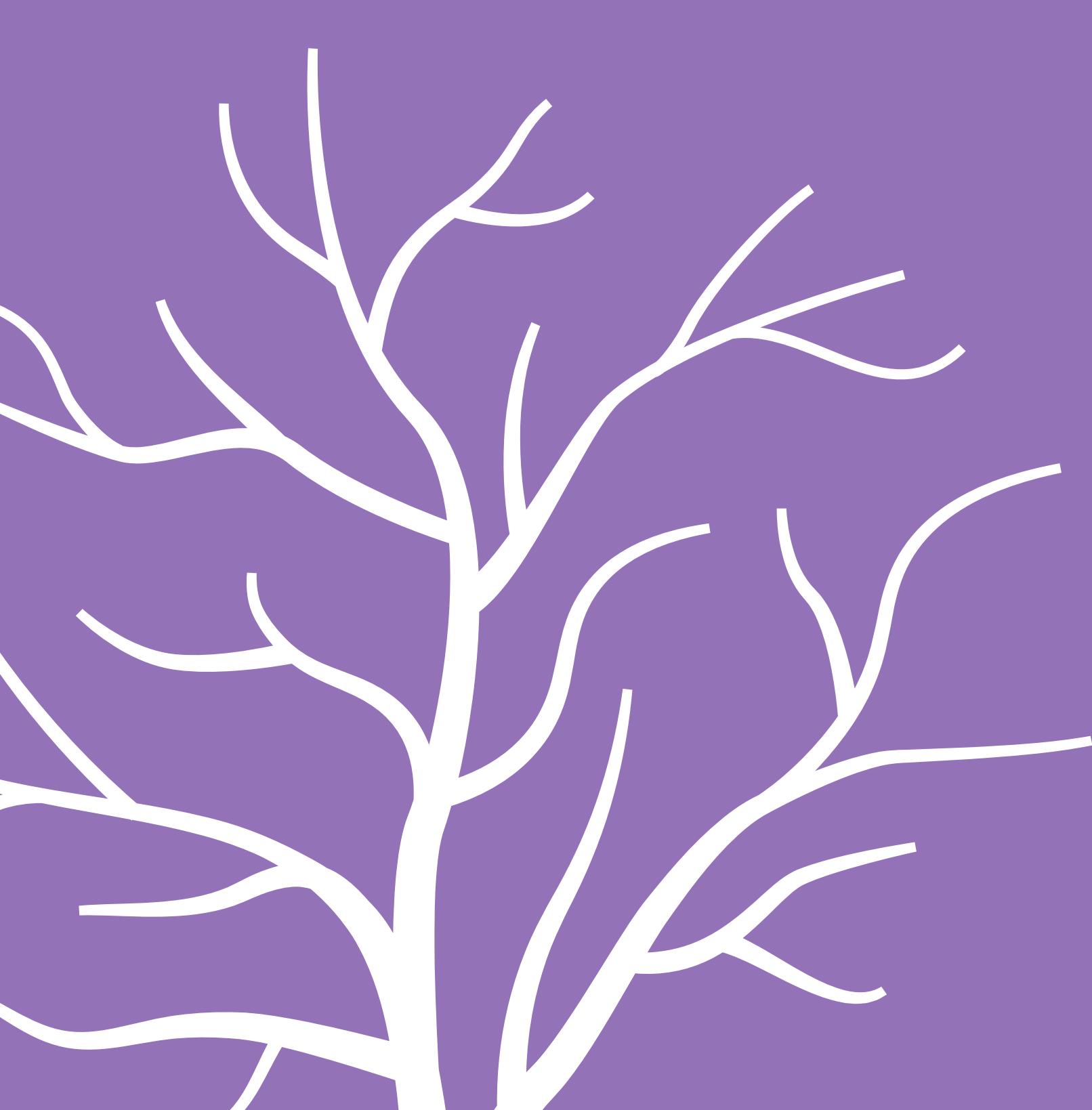
Como mostra a tabela, os efeitos dos perturbadores da atividade do Sistema Nervoso Central ocasiona **efeitos negativos** que nos colocam em risco, como mostra o próximo quadro:

euforia	afeto positivo; aumento do bem-estar; sensações prazerosas; "brisa" ou "boa viagem"
disforia	afeto negativo; tristeza; sensação de distorção da imagem corporal; insegurança; medo irracional; "bode" ou má viagem
experiência psicodisléptica	delírio; ilusão; alucinação; despersonalização; confusão mental; perturbação da consciência; realidade esvanecida (perdida)
cognição	alterações da memória; atenção; raciocínio; orientação

Fonte: Curso Previna • Prevenção do Uso Indevido de Drogas

Prestar atenção nos efeitos e riscos do uso de substâncias é muito importante para cuidar da saúde física e mental, preservar relacionamentos e evitar a dependência.

Conhecer os possíveis danos ajuda a tomar melhores decisões e a fazer escolhas mais conscientes. Além disso, essa atenção pode incentivar conversas abertas sobre o tema, criando um ambiente de apoio, incluindo pedir ajuda quando percebemos que não estamos dando conta de sair disso antes de piorar. Ou seja, estar ciente dos riscos é essencial para um estilo de vida saudável.



você
já reparou
efeitos no
seu corpo
após o
consumo
de drogas?

como saber se preciso de ajuda?

Para entender se você precisa de ajuda, precisamos percorrer algumas informações que te auxiliem a identificar seu padrão de uso da droga , os efeitos que ela pode causar no seu corpo e o tipo de intervenção indicada em cada caso.

1. padrões de consumo:

Os pontos de padrão de consumo usado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) são:

- **O uso na vida:** esse uso nos mostra quem pelo menos experimentou a droga, independentemente da quantidade e frequência.
- **O uso no ano:** o uso da droga pelo menos uma vez nos últimos doze meses. É geralmente utilizado como indicador de pesquisas que comparam o aumento ou a diminuição do uso de drogas ao longo dos anos.
- **O uso no mês:** é o consumo ao menos uma vez nos últimos 30 dias. Ele também não depende de quantidade e frequência, assim como o uso no ano.
- **O uso frequente:** é o uso de seis dias ou mais nos últimos trinta dias que antecederam a pergunta;
- **O uso pesado:** é considerado quando a droga foi consumida vinte ou mais dias dos trinta dias anteriores à pergunta. Tanto o uso frequente como o uso pesado, levam em consideração a frequência de consumo, mas não incluem a quantidade e as consequências desse consumo.

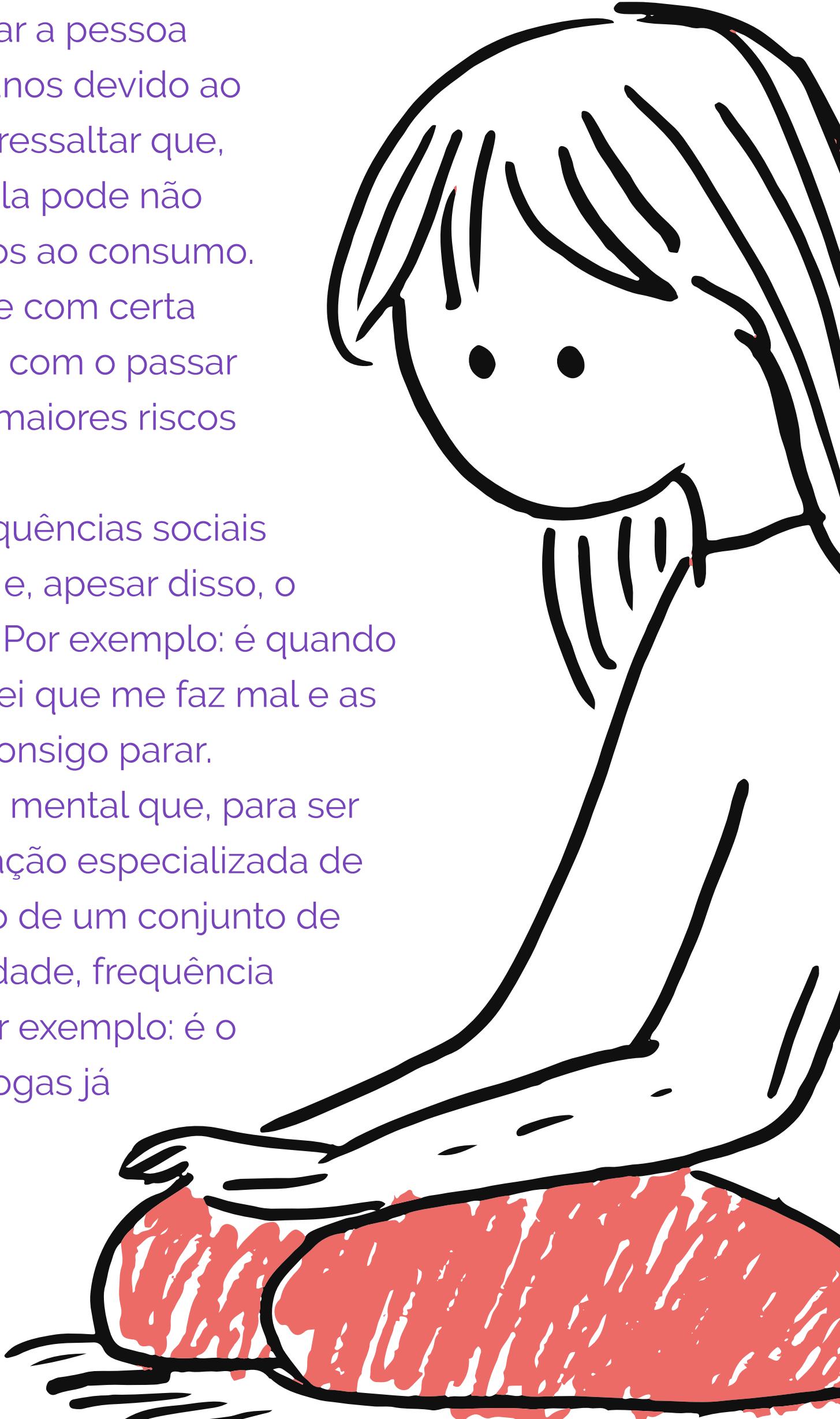
O padrão de uso determina o tipo de intervenção

necessária. Por exemplo, para pessoas que usam substâncias de baixo risco ou que estão abstinentes (vamos explicar o que é isso mais para frente), o ideal é focar na prevenção e promoção da saúde. Ou seja, a **prevenção** são os esforços feitos para reduzir o desenvolvimento de doenças, e a **promoção** da saúde são as mudanças

de hábito para diminuir o risco de doenças. E **juntas, elas podem proporcionar muitas melhorias na vida das pessoas.** Agora, para aquelas pessoas já em risco, a intervenção deve se concentrar no nível de consumo e nos riscos associados a esse uso. Já para os dependentes, é essencial contar com profissionais especializados, envolvendo também a família no acompanhamento do processo.

2. vamos entender melhor como funciona esses padrões de consumo:

- **Abstinentes ou usuários de baixo risco** são aquelas pessoas que nunca experimentaram droga ou aquelas pessoas que deixaram de usar. Também incluem quem usa drogas em raras ocasiões e em baixa quantidade. Por exemplo: é como se eu nunca tivesse usado alguma droga ou usado uma vez a muitos anos atrás.
- **Uso de risco** é o uso de drogas em quantidade e frequência suficientes para deixar a pessoa vulnerável a sofrer ou provocar danos devido ao próprio consumo de drogas. Vale ressaltar que, apesar da pessoa estar exposta, ela pode não apresentar problemas relacionados ao consumo. Por exemplo: é como se eu usasse com certa frequência, que está aumentando com o passar do tempo e isso pode me causar maiores riscos no futuro.
- **Uso nocivo ou abuso**, as consequências sociais e para a saúde já estão presentes e, apesar disso, o indivíduo continua a usar a droga. Por exemplo: é quando eu já uso com muita frequência, sei que me faz mal e as pessoas ao meu redor, mas não consigo parar.
- A **dependência** é um transtorno mental que, para ser diagnosticado, necessita de avaliação especializada de profissionais. Inclui a manifestação de um conjunto de sintomas que vão além da quantidade, frequência e consequências de consumo. Por exemplo: é o momento em que esse uso de drogas já se tornou uma doença, que afeta a minha saúde física e mental e para que eu melhore, preciso procurar ajuda de profissionais da saúde e assistência social.



você
consegue
identificar
algum
desses
padrões
de uso
em você?



*dependência
do uso
de droga*

= *perda da
liberdade
de escolha*

o que é dependência?

A **dependência do uso de drogas** pode ser definida, de um modo geral, como a **perda da liberdade de escolha**. Em outras palavras: a pessoa dependente perde a liberdade de escolher se vai usar ou recusar a droga, e sente-se obrigada a usá-la. Essa obrigação é resultado da **compulsão**, que são vários pensamentos que levam a comportamentos repetitivos ou também ocorre para aliviar o mal-estar que a falta da droga provoca, a chamada **síndrome de abstinência**.

- > abstêmios ou baixo risco
- > uso de risco
- > uso abusivo ou nocivo
- > dependência



Costumamos dizer que alguém é dependente de uma certa droga, por exemplo: "**Fulano é dependente de droga**". Mas, para ser mais claro, é melhor especificar qual a droga que a pessoa tem dependência, por exemplo: "**Fulano tem dependência de álcool e cocaína**". Muitas vezes, a pessoa pode ser dependente de mais de uma droga.

Para você ficar atento aos sinais, esses são os critérios que compõem a dependência:

- **Tolerância** (*precisa uma quantidade cada vez maior da droga para sentir os efeitos*);
- **Compulsão** (*repetições excessivas*);
- **Perda de controle**;
- **Síndrome de abstinência** (*vamos falar sobre ela mais adiante*);
- **Negligência de atividades** (*falta de cuidado ou deixar de fazer*).

Quando uma pessoa usa drogas psicotrópicas, ou seja, drogas que atuam no cérebro modificando nossa maneira de sentir, de pensar e, muitas vezes, de agir, o corpo acaba se acostumando a funcionar com a droga. Isso pode fazer com que a pessoa necessite de doses maiores para sentir os mesmos efeitos, resultando em tolerância maior da droga no nosso organismo. Além disso, a pessoa pode perder o controle sobre o uso e sentir uma necessidade compulsiva (necessidade de uso repetitivo) de consumir a substância.

Dentre os critérios que compõem a síndrome de dependência, um deles é a Síndrome de abstinência, vamos falar mais sobre ela, pois é um momento bem complicado para aqueles que estão no processo de desintoxicação, ou seja, que estão tentando ficar sem usar a droga.

você se
considera
dependente
ou conhece
pessoas
que são?



o que é a síndrome de abstinência?

A síndrome de abstinência é um conjunto de sintomas que aparecem quando uma pessoa para de usar uma droga que está dependente. Por isso, o corpo e a mente, que se acostumaram com a presença da substância, reagem de forma negativa à falta dela. Assim, os sintomas podem incluir ansiedade, irritabilidade, tremores, sudorese, insônia e até dor física. **Em resumo, é a resposta do corpo para a falta da droga.**

Os **sinais de abstinência** podem variar dependendo da substância, mas alguns sintomas comuns incluem:

sinais da abstinência

ansiedade	sensação de nervosismo ou inquietação
irritabilidade	facilidade para se sentir irritado ou frustrado
tremores	movimentos involuntários nas mãos ou em outras partes do corpo
suor excessivo	aumento da sudorese, mesmo em temperaturas normais
insônia	dificuldade para dormir ou sono agitado
náusea e vômito	sensação de mal-estar e possibilidade de vomitar
dor física	desconforto ou dor em várias partes do corpo
fadiga	sensação de cansaço extremo
aumento ou perda do apetite	mudanças nos hábitos alimentares
dificuldade de concentração	problemas para se concentrar ou pensar com clareza

**você já
passou pela
crise de
abstinência
ou conhece
alguém
que passou?**



São muitos sinais que o corpo pode mostrar durante as crises de abstinência, por isso, é importante ter um **plano de ação para te ajudar a lidar com os sintomas**. Aqui estão algumas medidas que podem ser tomadas:

o que é importante observar durante as crises de abstinência?

1. buscar ajuda profissional	consulte médicos ou especialistas em dependência
2. criar um ambiente seguro	proporcione um espaço calmo e acolhedor
3. hidratação	incentive a gestão de água
4. alimentação saudável	ofereça alimentos leves e nutritivos
5. técnicas de relaxamento	pratique respiração profunda, meditação ou ioga
6. apoio emocional	esteja presente para ouvir e apoiar
7. atividades leves	sugira distrações, como caminhar ou ouvir música
8. medicamentos	use apenas se indicados por um profissional
9. grupos de apoio	considere participar de grupos de apoio
10. paciência	lembre-se de que os sintomas tendem a melhorar com o tempo

E em casos graves, procure ajuda médica imediatamente. Como em postos de saúde de pronto atendimento para atendimento imediato, UBS, que você pode marcar consultas, CAPS, que vai te dar atendimento e mais orientações. No item "**9 - Onde devo procurar ajuda?**" Vamos falar mais sobre os locais que pode procurar em casos assim.

**que tipo
de aprendizado
você
gostaria de
compartilhar?**



como é o processo de desintoxicação?

O processo de desintoxicação de drogas é uma etapa importante para quem deseja se recuperar de uma dependência. Ela envolve várias fases, vamos te mostrar algumas delas:

1. avaliação inicial

Um profissional de saúde faz uma avaliação completa, considerando o tipo de droga, o tempo de uso, a saúde física e mental da pessoa, e possíveis comorbidades, que são doenças que a pessoa tem que, junto com o uso da droga, pode aumentar o risco à saúde.

2. intervenção médica

Em muitos casos, a desintoxicação deve ocorrer em um ambiente controlado, como uma clínica. A supervisão médica é importante para monitorar sintomas de abstinência e oferecer suporte, que pode incluir medicamentos para aliviar desconfortos.

3. gestão dos sintomas de abstinência

Dependendo da substância, os sintomas podem variar de leves a severos. A equipe médica pode usar medicamentos para ajudar a gerenciar esses sintomas e garantir a segurança do paciente.

4. suporte psicológico

Além do tratamento físico, é importante também oferecer suporte psicológico. Isso pode incluir terapia individual ou em grupo, para ajudar a lidar com as emoções e desafios da abstinência. Ter um espaço para compartilhar o que estamos vivendo com outras pessoas que também estão passando pela mesma coisa, pode ser muito potente e acolhedor para enfrentar isso.

5. transição para tratamento continuado

A desintoxicação é apenas o primeiro passo. Após a limpeza do organismo, é importante seguir com um tratamento mais amplo, que pode incluir terapia, grupos de apoio e programas de reabilitação. Isso tudo inclui a continuação de um acompanhamento mesmo depois de sair de uma clínica, por exemplo. Pois, o retorno ao mundão pode nos gerar gatilhos que nos levem a querer buscar a droga, por isso, é importante continuar o tratamento e pedir ajuda quando esses

pensamentos surgirem.

6. manutenção e prevenção de recaídas

A prevenção de recaídas é uma parte bastante importante e do processo de recuperação. Isso pode incluir estratégias de enfrentamento como mudanças no estilo de vida e apoio contínuo de familiares e amigos. Como por exemplo, se sei que as pessoas que eu ando interferem em eu usar ou não a droga, vou escolher outras pessoas para andar. Ou então, se percebo que o que me faz buscar a droga é a dificuldade de lidar com meu sentimento de raiva, vou buscar fazer outra coisa quando eu estiver sentindo raiva, como por exemplo combinar de ligar para alguém que eu me sinto acolhido, tipo o Mundo Aflora.

Cada caso é único, e o processo pode variar conforme as necessidades pessoais e a ajuda profissional, de amigos e família é fundamental em todas as etapas. **Não tente lidar com isso sozinha (o).**

Nós sabemos que a dependência surge de diversas questões, que podem estar ligadas à busca pelo prazer e à fuga de problemas. Isso pode criar um ciclo vicioso que afeta a saúde física, emocional, as relações pessoais e profissionais. Para superar as crises de abstinência, é essencial restabelecer o equilíbrio da sua mente e corpo, permitindo que o cérebro funcione sem drogas.

Por isso, o período de desintoxicação pode envolver medicações e terapias psicológicas gerenciadas por equipes que tenham diferentes profissionais, como médicos, enfermeiros, psicólogos e assistentes sociais, e precisam ser realizada em espaços de suporte adequado, que não tenham objetos cortantes, por exemplo.

Uma equipe de diversos profissionais e especialidades faz toda a diferença para garantir resultados que funcionem para o tratamento, pois trata-se da saúde integral da pessoa e de sua família, isso envolve vários conhecimentos para dar conta de todas as demandas que podem surgir, para que o tratamento traga bons resultados.

Uma parte importante no processo de desintoxicação é poder contar com pessoas de nossa rede de apoio para nos sentirmos mais fortalecidos e não nos sentirmos abandonados. Por isso, é essencial que você conte com pessoas da sua confiança para te acompanharem nesse processo, seja por telefone, presencialmente ou por cartas.

**você já
passou por
esse processo ou
já acompanhou
pessoas que
passaram?**



**se sim,
que tipo
de aprendizado
você
gostaria de
compartilhar?**





drogas lícitas (que não são proibidas) também causam problemas?

Drogas lícitas, como álcool, tabaco, cigarros eletrônicos e certos medicamentos, também podem causar problemas sérios. O álcool pode levar a doenças hepáticas, que são doenças ligadas ao fígado, como por exemplo hepatite, cirrose hepática e a esteatose. Além disso, o álcool também pode causar dependência, enquanto que o tabaco causa doenças pulmonares e é altamente viciante. Medicamentos prescritos por algum profissional, como opióides (por exemplo: morfina), podem resultar em overdoses e dependência. O uso dessas substâncias pode afetar relacionamentos, causar problemas financeiros e com a justiça. Portanto, é importante ter consciência dos riscos associados a essas drogas.

Álcool

O uso abusivo de álcool é um problema sério e pode ter consequências graves, ainda mais se você está na adolescência. O cérebro dos jovens ainda está em desenvolvimento e são mais vulneráveis aos efeitos do álcool, o que pode prejudicar o julgamento e a tomada de decisões. O consumo cedo aumenta o risco de dependência na vida adulta e pode causar danos à saúde física, como problemas no fígado, além de afetar a saúde mental, como depressão e ansiedade. Ele também pode impactar nos relacionamentos e o desempenho escolar, muitas vezes impulsionado pela pressão dos colegas. Por isso, é fundamental garantir um desenvolvimento saudável e prevenir problemas futuros. *As decisões que tomamos agora, vão impactar nosso amanhã.*



Cigarros e Pods

O uso de cigarros e pods entre adolescentes é uma preocupação crescente, pois tem aumentado muito, se tornando cada vez mais comum. Além dos perigos em complicações respiratórias graves, como problemas no pulmão, o uso dessas drogas podem intensificar a ansiedade, depressão, transtornos de humor e síndrome do pânico. Para piorar, o nosso coração fica mais sujeito a infecções e ao infarto. É um mito achar que cigarro eletrônico é menos prejudicial que cigarros convencionais. Os dois são muito prejudiciais à saúde!

Os pods, que muitas vezes vêm em sabores atraentes, podem levar à dependência de nicotina devido às suas altas concentrações. Isso pode causar problemas de saúde respiratória e no coração, além de afetar o desenvolvimento cerebral.

O uso de cigarros e vaporizadores também pode estar associado a comportamentos de risco e ser impulsionado pela pressão social. Portanto, é fundamental a conscientização sobre os riscos desses usos, incentivando escolhas mais saudáveis, como quais lugares estou frequentando e com quais pessoas estou andando.

**você já sabia
que drogas lícitas
também são
prejudiciais
à sua saúde?**

onde devo procurar ajuda?

1. CAPS:

Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e as Unidades Básicas de Saúde (UBS) são portas de entrada para o atendimento na área de Saúde Mental dentro da Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo. Os CAPS são lugares onde oferecem serviços de saúde abertos para a comunidade, com uma equipe diversificada que trabalha em conjunto para atender às necessidades de saúde mental das pessoas, incluindo aquelas que enfrentam desafios relacionados às necessidades decorrentes do uso prejudicial de álcool e outras drogas. Esses serviços estão disponíveis na região e são especialmente focados em ajudar em situações difíceis ou no processo de reabilitação psicossocial.

MODALIDADES DO CAPS:

CAPS I: Atende pessoas de todas as faixas etárias que apresentam prioritariamente intenso sofrimento psíquico decorrente de problemas mentais graves e persistentes, incluindo aqueles relacionados às necessidades decorrentes do uso prejudicial de álcool e outras drogas, e outras situações clínicas que impossibilitem estabelecer laços sociais e realizar projetos de vida. Indicado para municípios ou regiões de saúde com população acima de 15 mil habitantes.

CAPS II: Atende prioritariamente pessoas em intenso sofrimento psíquico decorrente de problemas mentais graves e persistentes, incluindo aqueles relacionados ao uso decorrente de álcool e outras drogas, e outras situações clínicas que impossibilitem estabelecer laços sociais e realizar projetos de vida. Indicado para municípios ou regiões de saúde com população acima de 70 mil habitantes.

CAPS I: Atende crianças e adolescentes que apresentam prioritariamente intenso sofrimento psíquico decorrente de problemas mentais graves e persistentes, incluindo aqueles relacionados ao uso decorrente de álcool e outras drogas, e outras situações clínicas que impossibilitem estabelecer laços sociais e

realizar projetos de vida. Indicado para municípios ou regiões com população acima de 70 mil habitantes.

CAPS ad Álcool e Drogas: Atende pessoas de todas as faixas etárias que apresentam intenso sofrimento psíquico decorrente do uso de álcool e outras drogas, e outras situações clínicas que impossibilitem estabelecer laços sociais e realizar projetos de vida. Indicado para municípios ou regiões de saúde com população acima de 70 mil habitantes.

CAPS III: Atende prioritariamente pessoas em intenso sofrimento psíquico decorrente de problemas mentais graves e persistentes, incluindo aqueles relacionados ao uso decorrente de álcool e outras drogas, e outras situações clínicas que impossibilitem estabelecer laços sociais e realizar projetos de vida. Proporciona serviços de atenção contínua, com funcionamento 24 horas, incluindo feriados e finais de semana, ofertando retaguarda clínica e acolhimento noturno a outros serviços de saúde mental, inclusive CAPSad, possuindo até 05 (cinco) leitos para acolhimento noturno. Indicado para municípios ou regiões de saúde com população acima de 150 mil habitantes.

CAPS ad III Álcool e Drogas: Atende adultos, crianças e adolescentes, considerando as normativas do Estatuto da Criança e do Adolescente, com sofrimento psíquico intenso e necessidades de cuidados clínicos contínuos. Serviço com no máximo 12 leitos de hospitalidade para observação e monitoramento, de funcionamento 24 horas, incluindo feriados e finais de semana; indicado para municípios ou regiões com população acima de 150 mil habitantes.

Existem unidades de atendimento do Caps em todo território nacional, para localizar o Caps mais próximo a você utilize o **Maps**, coloque no nome de destino "CAPS" e onde está escrito "escolher ponto de partida", você pode colocar o endereço que está atualmente ou outro que deseja pesquisar. Você pode acessar esse link apontando a câmera do seu celular para esse QR Code:



2. PROAD

O Programa Orientação Atendimento a Dependentes é um serviço ligado ao Departamento de Psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Destinado à dependentes de substâncias ilícitas e lícitas, atua também na área de dependências comportamentais, como jogo patológico, sexo compulsivo, dependência de compras e de internet, além de compulsão por esportes. O seu posto de atendimento está localizado no endereço: Rua Major Maragliano, 241 - Vila Clementino, São Paulo - SP, 04039-000.

3. HUB DE CUIDADOS

Situado na região da Estação da Luz, no centro de São Paulo, no endereço: Rua Prates, 165 - Bom Retiro, São Paulo - SP, 01121-000. O Hub serve como porta de entrada de urgência e emergência para pessoas que apresentam quadros agudos de dependência química. Eles passam por uma avaliação clínica multidisciplinar e, quando necessário, são encaminhados para um tratamento individualizado, de acordo com o perfil de cada usuário. Os encaminhamentos são para hospitais especializados, outros tipos de unidades de saúde e comunidades terapêuticas.

O Hub ainda oferece acompanhamento de atenção psicossocial para pacientes que já passaram pelo período de internação. Com quadros mais estabilizados de dependência química, o objetivo é auxiliar no processo de reinserção social.

A partir do Hub, aqueles que procuram por tratamento são direcionados para os serviços e abordagens adequados para cada caso. Além do Hub, serviços municipais como CAPS, CRAS, CREAS e Centros POP – e unidades de saúde

no geral – também direcionam dependentes para os diferentes tipos de tratamento.

4. ESPAÇO PREVENIR

O Espaço Prevenir oferece auxílio psicoemocional com foco no fortalecimento de vínculos familiares e prevenção ao retorno à drogadição. O equipamento conta com equipes multidisciplinares que reúnem assistentes sociais, educadores, psicólogos e pedagogos. O Espaço Prevenir também oferece orientação para organização de currículo e busca por emprego a pessoas que estão em fase final ou já completaram tratamento em comunidades terapêuticas, estimulando a reinserção social e a autonomia de renda.

Endereços:

São José dos Campos: Av. dos Estados, 297 – Vila Maria

São José do Rio Preto: Rua Santa Maria, 457, Vila Aurora

Ribeirão Preto: Rua Visconde de Abaeté, 285 – Jd. Sumaré

Capital: Rua Doutor Miguel Vieira Ferreira, 50 - Tatuapé

5. Associação Antialcoólica do Estado de São Paulo (A.A.E.S.P.)

É uma entidade que reúne homens e mulheres, jovens e adultos, de todas as classes e segmentos sociais, com o intuito de combater o alcoolismo, a dependência química e suas consequências, no âmbito da família e da sociedade. Os membros da AAESP, seus recuperados, sócios e diretores, são em sua maioria ex-dependentes alcoólicos e químicos, que encontram a oportunidade de apoiar pessoas com problemas com abstinência. A sede central está localizados no Viaduto Dona Paulina, s/n, Baixos, Sé - São Paulo-SP - CEP: 01501-020, mas as reuniões acontecem em vários outros endereços na grande São Paulo, abra a câmera do seu celular e aponte para esse QR

Code para acessar os outros endereços:



Todos esses lugares apresentados aqui são compostos por profissionais capacitados e pessoas que estão dispostas a te atender nesse momento de luta contra as drogas, além disso, esses serviços e programas podem te encaminhar para outros serviços e programas, com atendimentos mais específicos a sua necessidade.

já ouviu
falar ou
conhece
algum
desses
lugares?

pensar caminhos juntos

Queremos que saiba que o Mundo Aflora quer te apoiar nessa caminhada, te ajudar a refletir sobre ações e consequências das suas escolhas e como encontrar formas de fazê-las de forma mais saudável aqui no Mundão. Para isso, é importante repensar o uso de algumas substâncias e procurar ajuda profissional e de pessoas que querem te apoiar. **Ninguém chega muito longe sozinho. Cola com a gente no mundão!** Por isso, as pessoas que construíram esse material deixaram recados para vocês:



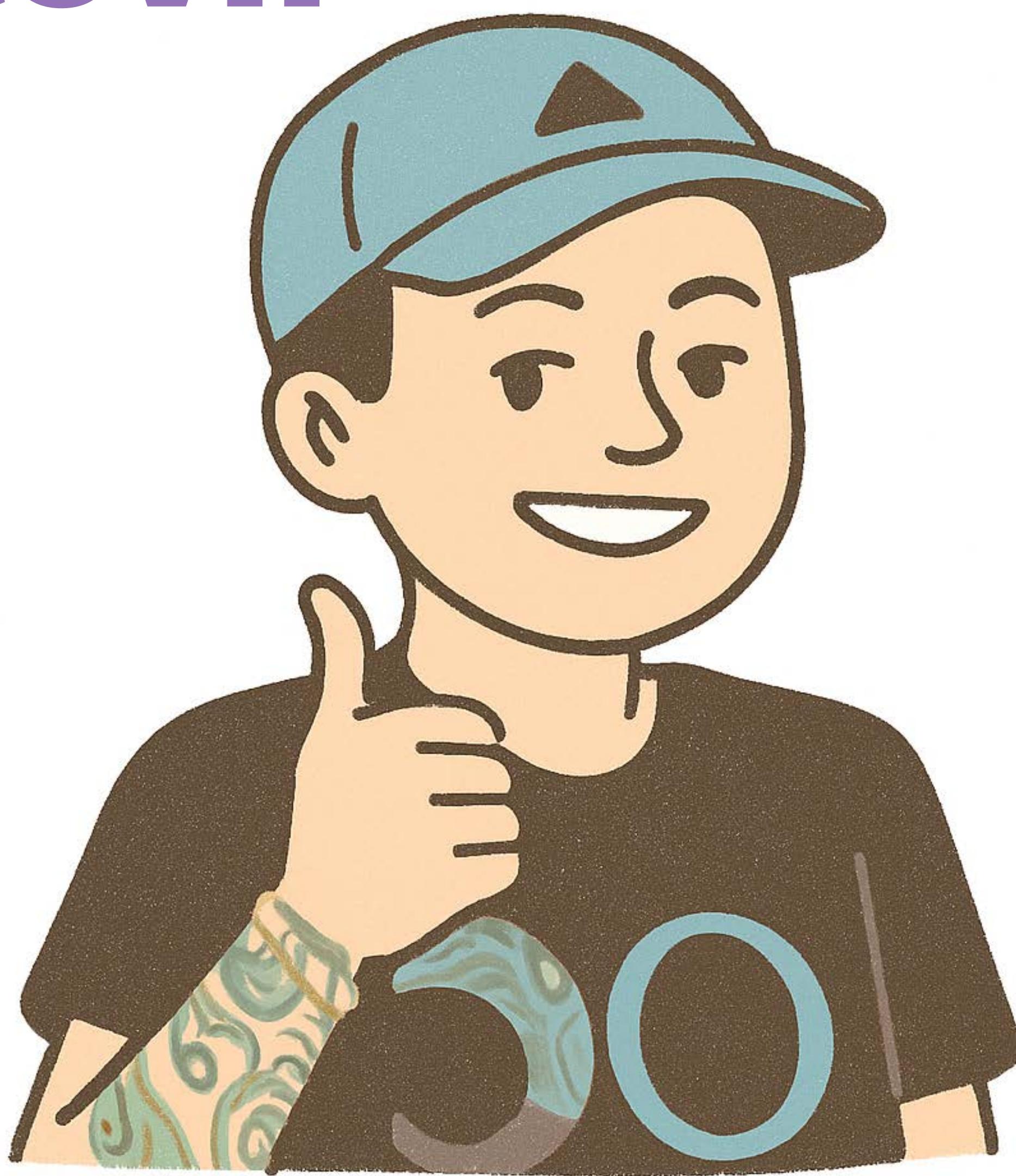


oi, eu sou a letícia!

Nasci no interior de São Paulo, atualmente moro na capital. Sou assistente social e corro com o Mundo Aflora desde 2024. Fui uma das responsáveis pela construção desse material, e estou deixando esse recadinho para te mostrar que ele foi pensado e escrito com carinho para te apoiar nessa caminhada contra as drogas aqui no Mundão.

Nosso principal objetivo com a cartilha é te mostrar as informações necessárias para dar início a esse corrida contra as drogas, e durante essa leitura, proporcionar reflexões para o seu fortalecimento de vínculo com o Mundo Aflora e as demais pessoas que querem correr com você e o aumento de habilidades socioemocionais e direitos humanos. Espero que essa leitura tenha feito sentido para você!

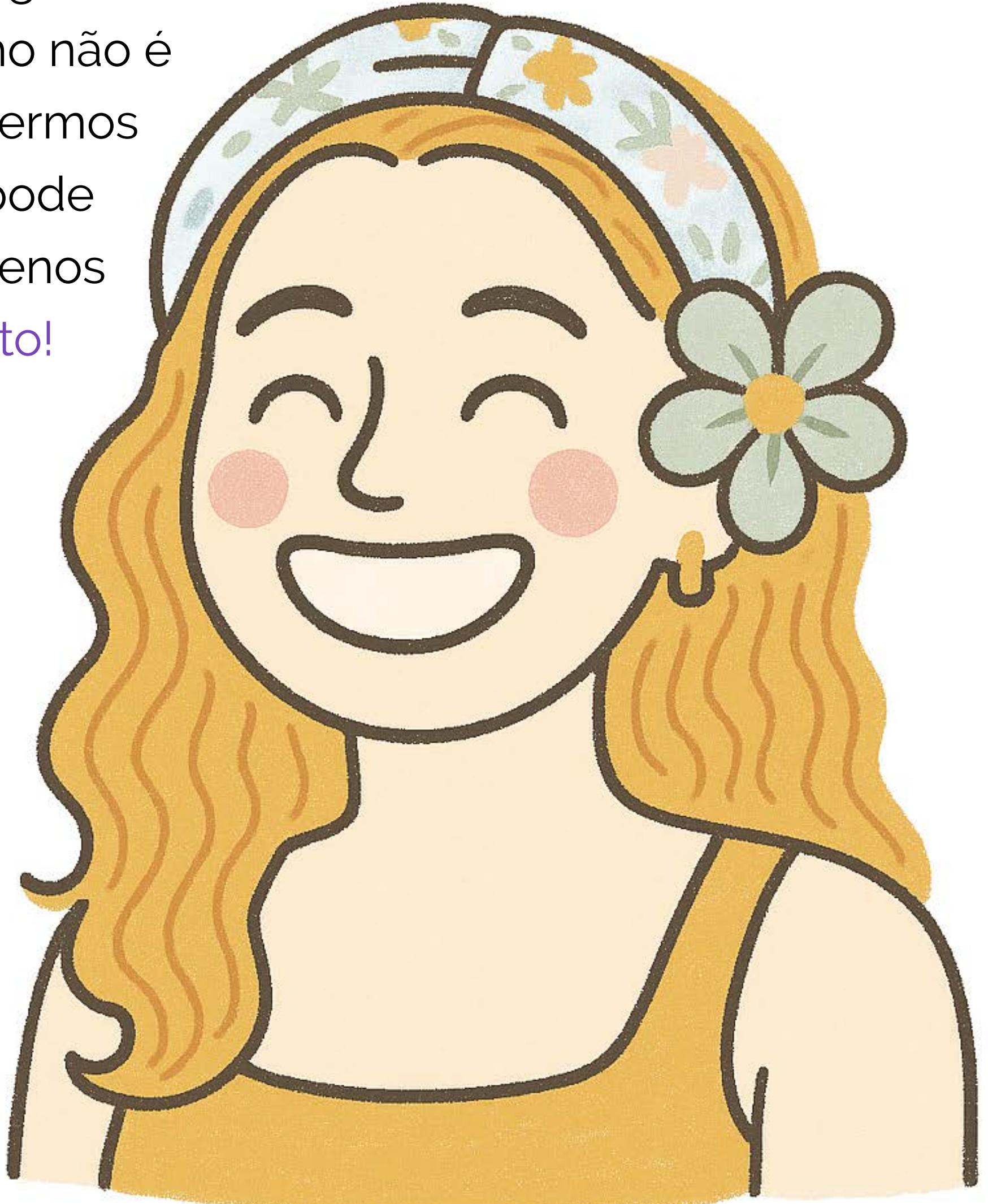
**olá,
sou
levi!**



Moro em São Paulo capital. Faço parte do Mundo Aflora a algum tempo e posso dizer que essa cartilha é mais uma forma de poder te ajudar a enfrentar essa luta contra o vício. Sabemos que não é fácil, por isso saiba que um dos pilares muito importante que me ajuda nesse processo da luta contra o vício, são os relacionamentos, sejam eles bons ou ruins . refletem na sua caminhada. Por isso, estamos aqui somando na construção de relacionamentos saudáveis. Então tamo junto nessa, conte com a gente!

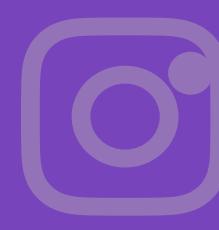
salve, sou helena.

Sou psicóloga e corro com o Mundo Aflora desde 2019. Construímos essa cartilha em muitas pessoas para ser um guia para todas e todos vocês poderem conhecer mais sobre o mundo das drogas. A gente acredita que o conhecimento transforma vidas e caminhos, e por isso, vocês conhecerem mais sobre esse mundo pode ajudar na sua dependência (caso você tenha), como também pode te apoiar para ajudar um familiar ou uma parceira ou parceiro. Espero que vocês usem bastante esse material e que ele possa fortalecer a caminhada de cada uma e cada um. Conta com a gente para caso tenha dúvidas ou precisa de ajuda para chegar nesses lugares. O caminho não é fácil, mas se estivermos acompanhados, pode ficar um pouco menos pesado. **Tamo junto!**



vem com
a gente!

mundoaflora.org

 @mundoaflora_org

 /mundoaflora

acompanhamento
aflora mundão
Liberdade & Transformação

