



# Cartilha de prevenção ao Transtorno relacionado à Substâncias



Esta cartilha foi elaborada com o objetivo de prevenir os comportamentos disfuncionais relacionados ao transtorno por uso de substâncias, bem como as suas consequências, como acidentes de trânsito, violência doméstica, tráfico de drogas, homicídios e suicídios.

**Não deixe  
sua vida virar  
fumaça.**



ISBN 978-65-00-94427-3



# Cartilha de prevenção ao Transtorno relacionado à Substâncias



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**





# Cartilha de prevenção ao Transtorno relacionado à Substâncias



O Relatório Mundial sobre Drogas do *United Nations Office on Drugs and Crime* (UNODC) de 2022 mostrou que cerca de 296 milhões de pessoas, usaram drogas em 2021, 23% em comparação com os dez últimos anos.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) (1993), grande parte dos usuários de drogas resistem ao tratamento devido ao estigma social, o que envolve sentimentos de culpa, vergonha, medo e raiva. Tal situação desestimula a busca por ajuda.



# Cartilha de prevenção ao Transtorno relacionado à Substâncias



A OMS (1993) afirma que toda substância capaz de alterar o funcionamento natural do organismo humano é considerada uma droga. Essa é uma definição clara sobre os aspectos psicológicos, físicos e comportamentais, em detrimento do abuso de substâncias.

No entanto, a sensação de prazer gerada pelas substâncias é gradativamente diminuída, o que é conhecido como TOLERÂNCIA. Essas substâncias que agem no Sistema Nervoso Central (SNC) podem gerar um “caminho sem volta”, visto que esse é um transtorno mental ainda sem descoberta de cura (FORMIGONI, 2017).



# Cartilha de prevenção ao Transtorno relacionado à Substâncias



O Manual Estatístico e Diagnóstico dos Transtornos Mentais (DSM 5-TR) (2023) fornece 11 critérios divididos em 4 categorias. Considera-se que indivíduos que preenchem 2 ou mais desses critérios em um período de 12 meses têm transtorno por uso de substâncias:

## PREJUÍZOS QUANTO AO USO:

- A pessoa usa a substância em quantidades maiores ou por um período de tempo mais longo do que o inicialmente previsto
- A pessoa deseja parar ou reduzir o uso da substância
- A pessoa passa tempo substancial obtendo, usando ou se recuperando dos efeitos da substância
- A pessoa tem desejo intenso (fissura) para usar a substância





# Cartilha de prevenção ao Transtorno relacionado à Substâncias



## **PREJUÍZO SOCIAL:**

- A pessoa não consegue cumprir obrigações importantes relativas ao seu papel no trabalho, na escola ou em casa
- A pessoa continua a usar a substância embora ela cause (ou piore) problemas sociais ou interpessoais
- A pessoa renuncia ou reduz atividades sociais, ocupacionais ou recreacionais importantes por causa do uso de substâncias

## **AGRAVAMENTO DE RISCO:**

- A pessoa usa a substância em situações fisicamente perigosas (p. ex., ao dirigir ou em circunstâncias sociais perigosas)
- A pessoa continua a usar a substância apesar de saber que ela está piorando um problema médico ou psicológico



# Cartilha de prevenção ao Transtorno relacionado à Substâncias



## SINTOMAS FARMACOLÓGICOS

- **Tolerância:** a pessoa precisa aumentar progressivamente a dose da droga para produzir intoxicação ou o efeito desejado, ou o efeito de uma dada dose diminui ao longo do tempo
- **Abstinência:** efeitos físicos inconvenientes ocorrem quando o fármaco é interrompido ou quando seus efeitos são contrapostos por um antagonista específico

A gravidade do transtorno por uso de substâncias é determinada pelo número de sintomas: Leve: 2 a 3 critérios. Moderado: 4 a 5 critérios Grave:  $\geq 6$  critérios



# Cartilha de prevenção ao Transtorno relacionado à Substâncias



## NEUROBIOLOGIA DO TRANSTORNO RELACIONADO À SUBSTÂNCIAS

As substâncias psicoativas, que agem no Sistema Nervoso Central, atuam especialmente na via dopaminérgica (relacionada à recompensa), que vai até a Área Tegmentar Ventral (ATV) para o núcleo accumbens. Ou seja, exatamente onde se gera a sensação de prazer, no entanto, de forma exarcebada. Dessa forma, o indivíduo passa a ter mais e mais vontade de consumir a substância, perdendo o controle de suas vontades em relação ao uso dela e tornando-se dependente (RIBEIRO, 2003).





# Cartilha de prevenção ao Transtorno relacionado à Substâncias



## OVERDOSE

O uso exacerbado, acima da capacidade que o organismo humano pode absorver. Isso ocorre quando o metabolismo de uma pessoa não pode desintoxicar a droga mais rapidamente do que ela é absorvida. O mecanismo específico de ação da overdose depende do tipo de substância tenha sido usada.

Exemplo: quando uma substância depressora é usada em excesso, pode levar a pessoa a parar completamente de respirar e, se o oxigênio for incapaz de chegar ao cérebro, danos permanentes podem ocorrer dentro de três a cinco minutos, logo após o quê sobrevém a morte. Se a pessoa não consegue respirar, os níveis de oxigênio no sangue diminuem e os lábios e dedos ficam azulados (cianose). A falta de oxigênio afeta outros órgãos vitais, como o coração e o cérebro, levando à inconsciência, coma e, a seguir, à morte (ABCMED, 2019).



# Cartilha de prevenção ao Transtorno relacionado à Substâncias



## FORMAS DE TRATAMENTO

1. Psicoterapia: do ponto de vista clínico, a realização do tratamento em psicoterapia de um dependente de drogas é possível, desde que sejam seguidas determinadas regras.

O objetivo desse modelo de tratamento, com enfoque cognitivo-comportamental, por exemplo, é modificar pensamentos, sentimentos e comportamentos problema, criando um novo entendimento dos pensamentos e sensações responsáveis pela dificuldade ou problema observado (WOODY, 2003).





# Cartilha de prevenção ao Transtorno relacionado à Substâncias



## FORMAS DE TRATAMENTO

2. Grupos de mútua ajuda: os “12 passos” adotado por grupos de Alcoólicos, Narcóticos ou Dependentes Químicos Anônimos ou seus familiares (AA, Al-Anon, etc.) geralmente é conduzido por pessoal não médico; grupo de autoajuda; utiliza o conceito de doença irreversível (FORMIGONI, 2018).

Embora não seja considerado como psicoterapia, há vantagens: custo baixo; muito acessível; apoio grupal por dependentes já recuperados. Por outro lado, há desvantagens: conceito moral; grupo como única modalidade de tratamento (FORMIGONI, 2018).



# Cartilha de prevenção ao Transtorno relacionado à Substâncias



## FORMAS DE TRATAMENTO

3. Comunidades terapêuticas: esse é um dos modelos caracterizado por ambientes de internação presentes em mais de 60 países. Oferecem programas de tratamento estruturados e intensivos, visando o alcance e manutenção da abstinência, tem um ambiente protegido, com encaminhamento posterior para internação parcial ou tratamento ambulatorial, conforme as necessidades de cada paciente.

Nas comunidades terapêuticas geralmente aprende-se a abordar as pequenas crises surgidas ao longo do trabalho em grupo, são situações de aprendizagem ao vivo (JONES, 1972).



# Cartilha de prevenção ao Transtorno relacionado à Substâncias



## SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA

Isso ocorre em função de uma adaptação neurológica do cérebro do usuário de drogas. Ao reduzir o consumo ou deixar de usar a substância química, o usuário pode experimentar um desconforto psíquico (irritação, angústia, depressão, agitação, etc.) e/ ou físico (com alteração da frequência cardíaca e pressão arterial, tremores, diarreia e sudorese). Em suma, o cérebro do usuário abusivo se adaptou ao uso de drogas constante e, agora há uma tentativa de se adaptar e obter um novo equilíbrio (SELBMANN, 2022).



# Cartilha de prevenção ao Transtorno relacionado à Substâncias



## CODEPENDÊNCIA EMOCIONAL

Esse tema remete a algo que é indissociável: o papel dos familiares na recuperação de usuários de substâncias psicoativas. Isso se refere a um desgaste vivenciado diariamente por eles, geralmente expondo-os a vulnerabilidades tanto físicas quanto psicológicas. Embora isso não seja considerado uma patologia pela comunidade científica, muitos familiares de usuários se sentem impotentes devido a poucas informações, recursos e baixa rede de apoio para o fortalecimento de suas estratégias de enfrentamento (BRAUN, ZANON E RAPRN, 2014).





# Cartilha de prevenção ao Transtorno relacionado à Substâncias



## FATORES DE RISCO

Sintomas depressivos e insegurança;

Pais que fazem o uso abusivo de drogas;

Falta de regras claras na infância e juventude;

Má relação entre os pais e filhos;

Falta de estrutura familiar;

Perda de prazer em atividades comuns;

Perda das relações afetivas; e

Outros transtornos mentais.





# Cartilha de prevenção ao Transtorno relacionado à Substâncias



## FATORES DE PROTEÇÃO

Envolvimento afetivo com a vida familiar;

Bom relacionamento profissional;

Respeito aos ritos familiares e o civismo;

Buscar e manter o bom desempenho educacional;

Vida espiritual ativa; e

Informações contextualizadas sobre efeitos das drogas.







# Cartilha de prevenção ao Transtorno relacionado à Substâncias



## 7 DICAS DE COMO AJUDAR ALGUÉM:

Passo 1: Apenas não julgar, mas escutar e observar;

Passo 2: Ter empatia, mostrando preocupação real;

Passo 3: Após acolher, conversar com os familiares, se for o caso;

Passo 4: Listar as vantagens e desvantagens do uso abusivo; e

Passo 5: Propor ajuda efetiva, encaminhando-o para a rede de saúde mental.



# Cartilha de prevenção ao Transtorno relacionado à Substâncias



## ONDE BUSCAR AJUDA:

Secretaria Nacional Sobre Drogas - SENAD

Central de Atendimento VIVA VOZ - 0800 510 0015

Observatório Brasileiro de Informações Sobre Drogas - OBID

Centros de Atenção Psicossocial álcool e Drogas - CAPS AD

Alcoólicos Anônimos - AA 11 3315-9333

Narcoóticos Anônimos - NA

Associação Brasileira de Terapia Comunitária - ABRATECOM

Pastoral da Sobriedade

Amor Exigente



# Cartilha de prevenção ao Transtorno relacionado à Substâncias



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ABCMED, 2019. Overdose - conceito, causas, características e tratamento. Disponível em: <<https://www.abc.med.br/p/psicologia-e-psiquiatria/1337193/overdose-conceito-causas-caracteristicas-e-tratamento.htm>>. Acesso em: 9 out. 2023.

Braun, L.M., Zanon, L.L.D., Halpern, S.C.A.. A família do usuário de drogas no CAPS: um relato de experiência. Rev SPAGESP [Internet]. 2014. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rspagesp/v15n2/v15n2a10.pdf> e <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rspagesp/v15n2/v15n2a10.pdf> Acesso em 21 outubro 2023.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR: texto revisado. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2023

Jones, M. A comunidade terapêutica. Petrópolis: Vozes; 1972. Disponível em: [https://www.supera.org.br/wp-content/uploads/2021/04/SUP13\\_modulo6\\_reduzido.pdf](https://www.supera.org.br/wp-content/uploads/2021/04/SUP13_modulo6_reduzido.pdf) Acesso em: 11 out. 2023.

Formigoni et al. Modalidades de tratamento e encaminhamento. Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP); Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas (SENAD) (Coleção SUPERA). 1ª ed. - São Paulo, 2018.

Ribeiro, M.. Álcool e drogas sem distorção. Unidade de Pesquisa em Álcool e Drogas (UNIAD – UNIFESP). Disponível em: [https://febract.org.br/portal/wp-content/uploads/2020/04/Ribeiro.\\_\\_Neurobiologia\\_da\\_dependencia\\_quimica\\_texto.\\_\\_2002..pdf](https://febract.org.br/portal/wp-content/uploads/2020/04/Ribeiro.__Neurobiologia_da_dependencia_quimica_texto.__2002..pdf). Acesso em 21 outubro de 2023.

Selbmann, F.. Sintomas da crise de abstinência: Tudo que precisa saber sobre esse problema. Clínica Hospitalar Recanto. 2022 Disponível em: <https://www.gruporecanto.com.br/blog/sintomas-da-crise-de-abstinencia/>. Acesso em 21 outubro 2023.

Woody, G. E. Research findings on psychotherapy of addictive disorders. Am J Addict., 2003;12:S19-S26. Disponível em: [https://www.supera.org.br/wp-content/uploads/2021/04/SUP13\\_modulo6\\_reduzido.pdf](https://www.supera.org.br/wp-content/uploads/2021/04/SUP13_modulo6_reduzido.pdf) Acesso em: 16 out. 2023.