

SÉRIE

# Conversando sobre drogas

## Famílias



# APRESENTAÇÃO



Você já deve ter percebido que a família é a base de tudo, tendo papel decisivo na formação do sujeito e da própria sociedade. Sabendo da relevância do núcleo familiar no contexto social, o Governo do Espírito Santo convida as famílias a discutir um dos principais problemas da atualidade: as drogas. Para isso, lança a primeira cartilha da série “Conversando sobre drogas: um papo aberto e franco com a família capixaba”.

Aqui, serão apresentadas questões e reflexões sobre o assunto, de um jeito informal e interativo, para que o leitor entenda o problema que o uso indevido de droga vêm causando na sociedade e seus efeitos nocivos para

*A família é um núcleo essencial na prevenção do uso de drogas.*

a vida humana. E para compreender como Governo, famílias e sociedade podem, juntos, encontrar formas de vencer essa batalha.

Esperamos que este seja um importante material de apoio na vida de crianças, jovens, adultos e idosos.

Boa leitura!

# AFINAL, O QUE SÃO DROGAS ?

Drogas são substâncias químicas que provocam alterações na consciência e causam mudança de comportamento, podendo levar à dependência física ou psicológica com o uso contínuo. Podem causar diferentes reações, dependendo da quantidade utilizada e das condições físicas e mentais de cada indivíduo, e são divididas em três categorias:

**1) Depressoras:** diminuem a atividade do sistema nervoso central como álcool, sedativos ou hipnóticos (barbitúricos, benzodiazepínicos), opióides (morfina, heroína, codeína, diversas substâncias sintéticas), solventes ou inalantes, entre outras.

**2) Estimulantes:** aceleram o funcionamento do sistema nervoso central, deixando as pessoas mais “ligadas” e com sono diminuído, como anfetaminas, cocaína, crack, cafeína, nicotina, entre outras.

**3) Perturbadoras:** potencializam sensações e alteram o funcionamento do sistema nervoso central, podendo causar, inclusive, alucinações, como maconha, alucinógenos, LSD e ecstasy.



As organizações sociais classificam as drogas em duas categorias. As que possuem sua comercialização permitida por lei são as chamadas **drogas lícitas**, como por exemplo o cigarro, o álcool e os medicamentos. Já as chamadas **drogas ilícitas** são aquelas que têm sua comercialização proibida, como a maconha, a cocaína, o crack, o LSD e o ecstasy. Há também as drogas cuja comercialização é controlada pelas autoridades públicas, como a morfina e outros medicamentos conhecidos por “tarja preta”.

*“A família não é culpada pelo jovem se perder nas drogas, mas é fundamental para que ele se reencontre.”*

TODO  
CUIDADO  
É POUCO

O uso das drogas também é classificado em categorias:

**1) Uso experimental:** curiosidade, desejo de novas experiências e pressão de um grupo são fatores que podem fazer com que a pessoa experimente uma droga em algum momento da vida.

**2) Uso ocasional ou recreativo:** é o que acontece quando o uso não tem regularidade nem frequência suficiente para gerar dependência, como ocorre com quem bebe em festas, por exemplo.

**3) Uso nocivo/uso abusivo/uso problema:** é o caso de quem não controla a quantidade nem os efeitos da droga. Mesmo não havendo compulsão, já ocorrem danos físicos, mentais ou sociais e o risco de dependência é muito grande.

**4) Uso dependente:** o uso contínuo e a dificuldade de controlar o consumo causam consequências negativas na vida social, no trabalho e na saúde como um todo. Há um forte desejo de usar a droga, a chamada “fissura”, e tolerância crescente ao uso, o que leva à necessidade de doses maiores.



### *COMO IDENTIFICAR A DEPENDÊNCIA?*

Para estabelecer com precisão a dependência de drogas, é necessário um diagnóstico feito por profissionais de saúde. A partir dessa avaliação é que serão definidas as ações e o tipo de tratamento a ser realizado para o restabelecimento físico, psíquico e social do dependente.

### *COMO O DEPENDENTE SE COMPORTA?*

Em geral, busca uma quantidade cada vez maior para conseguir o efeito desejado e repete, sem sucesso, as tentativas de controlar ou evitar o uso. No dia a dia, as características se tornam mais visíveis quando o problema já está instalado. São mudanças bruscas de humor,





desinteresse pelas atividades diárias, dificuldade de concentração e memória, aumento dos gastos financeiros ou perda de objetos e descuido com a aparência. Mas é preciso cuidado ao avaliar esses sinais, para evitar conclusões precipitadas. Por isso, antes de agir, procure conversar e entender a situação.

### **LEMBRE-SE**

As drogas não afetam apenas a vida dos adultos. Crianças e adolescentes podem precisar da sua orientação e de um apoio especial. Por isso, é importante ter atenção não apenas com as drogas ilícitas, como a maconha e o crack, mas também com as lícitas, como o álcool (cerveja, cachaça, entre outras), que vêm causando inúmeros problemas, como acidentes de trânsito, violência doméstica e graves danos à saúde.





E se a criança levar o assunto para casa, não se assuste ou a repreenda. Fale com ela de forma clara e procure explicar os males que a droga causa, para que o assunto seja esclarecido sempre com segurança.

- O amor e o cuidado com os filhos são a base da relação familiar.

- A orientação da família contribui muito para prevenir o abuso de drogas.

- A relação familiar continua na adolescência e na juventude.

# UMA PALAVRA FUNDAMENTAL: "CONVIVÊNCIA"

Infelizmente, o vício em drogas vem se alastrando entre jovens e adultos de todo o mundo, independentemente de características culturais e classes sociais. Por isso, não se pode simplesmente culpar as famílias pelo crescimento do problema. É preciso, sim, ajudá-las a valorizar e cumprir seu papel mais importante: a proteção e a prevenção. Portanto, leve este lema com você: a família não pode ser culpada pelo jovem que se perde nas drogas, mas é o meio fundamental para que ele se reencontre.

Sabemos que não há como garantir felicidade plena para crianças e jovens em formação. Por isso, a família é um dos principais meios de enfrentamento ao problema das drogas, porque é nela que a criança começa a se ver e a ver o mundo. É nas relações familiares que se inicia a compreensão de regras e é frente aos pais ou responsáveis que a criança começa a desenvolver seus afetos, falar dos seus medos e adquirir confiança para enfrentar o mundo e a vida. Mesmo para os adolescentes, com toda contestação e autonomia, a referência da família é fundamental.



UM BOM  
AMBIENTE  
FAMILIAR  
SIGNIFICA

Diálogo

Afeto

Confiança

Segurança

Boas  
escolhas

# O DIA A DIA LONGE DAS DROGAS

Ouvir os mais velhos é importante. Mas ouvir os mais jovens também é fundamental para estimular neles a autoconfiança necessária para que comecem a construir pontos de vista em relação às escolhas que farão no futuro. Importante é que essas conversas sejam sempre descontraídas, evitando climas pesados e autoritários. Além disso, há outros cuidados que podem ajudar bastante na prevenção:

- Procure conhecer os vizinhos e a comunidade onde mora, pois relações de amizade e vínculos afetivos ajudam na proteção de crianças e jovens.
- Procure realizar atividades com a família, como passear, ir ao cinema ou à igreja, fazer as refeições juntos ou ver um programa interessante na televisão.
- Incentive seu filho a praticar o esporte que ele tem mais interesse, pois esporte é saúde, movimento e, sem dúvida, um grande aliado contra as drogas porque aproxima as pessoas e ajuda a formar e fortalecer vínculos.



# DIÁLOGO É ASSIM: UM FALA, O OUTRO ESCUTA

O corre-corre da vida deixa o tempo mais curto. Mas é importante reservar tempo para ouvir os filhos, respondendo com paciência às suas dúvidas e aos seus questionamentos. Procure prestar atenção em suas atitudes, gestos e olhares e, acima de tudo, curtir os momentos em que pode ter a companhia deles.

Discussões, atritos e problemas de todo tipo são problemas que ocorrem em todas as famílias e devem ser enfrentados de forma aberta e honesta. O mais importante é os filhos saberem que podem contar com seu apoio para enfrentar dificuldades e lidar com frustrações, de maneira saudável.







Incentive o seu filho a cuidar da religiosidade e da espiritualidade. Em geral, as pessoas que participam de alguma religião ou creem em Deus valorizam a vida, têm melhores condições de enfrentar as dificuldades e apresentam menores índices de dependência de álcool e outras drogas.

A PRÁTICA  
RELIGIOSA  
É IMPORTANTE



# ONDE BUSCAR AJUDA E ORIENTAÇÃO

Se você tem dúvidas, busque as equipes das Unidades de Saúde ou dos Centros de Referência de Assistência Social (Cras) do seu bairro ou líderes religiosos que possam dar orientações, tirar dúvidas e indicar o melhor serviço, antes que o problema fique mais sério.

Se você tem certeza de que alguém na sua casa faz uso abusivo de drogas, procure a Unidade de Saúde do seu bairro ou o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), ou ainda o Centro de Referência Especializado de Assistência Social (Creas) mais próximo, pois já será um caso de avaliação, acompanhamento, tratamento ou proteção social.

Para urgências ou emergências (situações graves com risco de morte tais como falta de ar, fortes tremores, suor excessivo, temperatura muito alta, convulsões e desorientação), chame o SAMU 192 ou leve a pessoa a um Pronto Socorro ou Pronto Atendimento, o que for mais perto.



Mas atenção: só os serviços de saúde poderão avaliar a situação e definir se é necessária a internação. Por isso, não é indicado ir diretamente a um hospital. Na maioria dos casos, o tratamento pode ser feito pelos serviços básicos de saúde.

## COMUNIDADES E ORGANIZAÇÕES NÃO-GOVERNAMENTAIS:

As famílias também podem encontrar ajuda valiosa em organizações comunitárias ou não-governamentais, como igrejas e grupos de apoio, que respeitam o anonimato e atendem de forma gratuita.

### **Alcoólicos Anônimos - AA**

[www.alcoolicosanonimos.org.br](http://www.alcoolicosanonimos.org.br)

End.: Av. Jerônimo Monteiro, 490, Ed. Ouro Verde, sala 410/3.

CEP: 29010-002, Vitória/ES. Tel: 3223-7268/ 3233-4000.

### **AL-ANON E ALATEEN**

**(para familiares e amigos de alcoólicos)**

[www.al-anon.org.br](http://www.al-anon.org.br)

### **Amor-exigente**

**(para pais e familiares de usuários de drogas)**

[www.amorexigente.org.br](http://www.amorexigente.org.br)

### **Grupos Familiares - NAR - ANON**

**(grupos para familiares e amigos de usuários de drogas)**

[www.naranon.org.br](http://www.naranon.org.br)

### **Narcóticos Anônimos - NA**

[www.na.org.br](http://www.na.org.br)

### **Pastoral da Sobriedade**

[www.sobriedade.org.br](http://www.sobriedade.org.br)

### **NA INTERNET:**

Para mais informações, acesse os sites abaixo:

Secretaria Estadual da Educação:

**[www.sedu.es.gov.br](http://www.sedu.es.gov.br)**

Secretaria Nacional sobre Drogas:

**[www.senad.gov.br](http://www.senad.gov.br)**

Observatório Brasileiro de Informações sobre Drogas:

**[www.obid.senad.gov.br](http://www.obid.senad.gov.br)**

Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas:

**[www.cebrid.epm.br](http://www.cebrid.epm.br)**

Informações específicas sobre o crack:

**[www.brasil.gov.br/crackepossivelvencer](http://www.brasil.gov.br/crackepossivelvencer)**

### REFERÊNCIAS:

Glossário de álcool e drogas, da SENAD (BERTOLOTE, J. M. Glossário de álcool e drogas. Brasília: Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, 2010)

BRASIL, Ministério da Justiça. Tratamento de dependência do Crack, álcool e outras drogas: aperfeiçoamento para profissionais de saúde e assistência social: Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, 2012.

BRASIL, Ministério da Justiça. Fé na Prevenção: prevenção do uso de drogas em instituições religiosas e movimentos afins: Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, 2011.

Sites:

<http://portal.saude.gov.br/portal/saude>

<http://www.mds.gov.br/assistenciasocial/protecao-basica/cras>

<http://www.mds.gov.br/assistenciasocial/protecaoespecial/creas>

### TELEFONE:

Pelo telefone, você também pode se informar com o serviço **Viva Voz** no número **132**.



SECRETARIA  
DE GOVERNO



GOVERNO DO  
**ESPIRITO  
SANTO**

CRESCEMOS COM A GENTE  
[www.es.gov.br](http://www.es.gov.br)