



ESQUADRÃO VIDA PARA ADOLESCENTES  
Projeto de Atendimento Psicosocial

# Grupo Adolescência

Tema: Dependência de Drogas

# Por que as pessoas gostam de usar drogas?

- Elas detonam neurônios, geram dependência, acabam com a sua vida. Mas imitam as moléculas que seu cérebro cobiça (gostar, desejar ou querer).
- Nosso organismo:
  - sensível às sensações de prazer
  - sempre querer mais do que é gostoso



**Comer**



**Namoro**



**Esportes**

# “O feitiço virou contra o feiticeiro”

- Essa “configuração cerebral” é chamada de sistema de recompensa  
→ muito importante para sobrevivência!
- Quando comemos, esse sistema nos estimula a comer mais .
- Esse processo todo é bastante primitivo biologicamente e pode ser encontrado mesmo em espécies bem menos complexas que um ser humano, tal como os insetos.

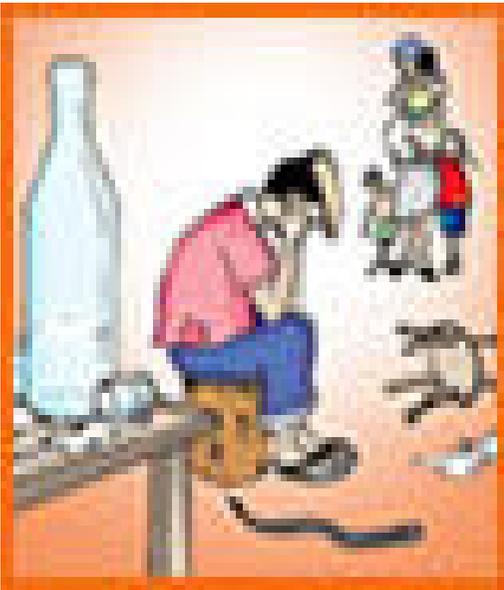
**As drogas que viciam agem exatamente nesse mecanismo do cérebro para nos fazer cair na armadilha.**

**Elas alteram a função do *sistema de recompensas*.**



# Sistema de recompensa

- O organismo para de se preocupar com o próprio bem-estar e só dá atenção à alimentação do vício.
- Todas as fontes de prazer deixam de ter a mesma importância e só o consumo da droga passa a ser agradável e desejável.



## Tente imaginar o seguinte:

- O quanto você sofre quando fica sem comida?
  - Se estivesse morrendo de fome, o que seria capaz de fazer por comida?

**É uma sensação parecida com o que a ausência que a droga causa em quem está viciado.**

# O cérebro nunca esquece a sensação provocada pela droga

Alguns usuários podem imaginar que sejam capazes de controlar o consumo, cedo ou tarde descobrem que, de fato, já não são senhores de si próprios. Afinal, a compulsão é a marca do usuário de drogas.

*"Quem usa drogas quer ser super-homem",  
e desconhece os limites...*



- De cada 100 pessoas que bebem, 10 viram alcoólatras.
- Dos que fumam mais de seis semanas, 60% viram fumantes.

**TODA DROGA ALTERA O FUNCIONAMENTO DE NOSSO CORPO!**

# Dependência = Doença

➤ **TUDO PASSA A GIRAR EM TORNO DO CONSUMO DE DROGAS:** O indivíduo não consegue mais ficar sem a droga; não há mais **OPÇÃO** o indivíduo não escolhe se vai usar drogas ou não.

➤ **A DOENÇA LHE TIROU ESSA LIBERDADE!**

- A dependência não é uma opção;
- É uma condição patológica (uma doença) que tira a liberdade do indivíduo de optar!



# Sinais e Sintomas de Dependência

1. Compulsão ou perda do controle
2. Tolerância
3. Síndrome de abstinência
4. Evitação dos sintomas de abstinência
5. Saliência do consumo
6. Estreitamento do repertório
7. Reinstalação da síndrome de dependência





## Compulsão ou perda do controle 1

"Se eu tomar um ou dois, não paro mais."

"Se eu passar pela boca, entro."

"Se fumar uma vez, volto."

"Passo o dia pensando na hora de usar."

## Tolerância 2

"Eu sou forte para a bebida."

"Um tirinho já não é a mesma coisa de antes."

"Um baseado já não me deixa mais retardado."



## Sintomas de abstinência

3

"Pela manhã sempre estou irritado. Os sons me incomodam e as pessoas me tiram do sério facilmente. Acabo sempre dizendo coisas estúpidas, das quais sempre me arrependo depois. Depois de beber uma pinguinha, tudo melhora instantaneamente."

"Tenho uma tremedeira logo cedo que passa depois de uma rebatida lá bar."

"Lá pelo terceiro dia sem fumar começo a me sentir ansioso, fissurado, inquieto e desconcentrado. Tenho a sensação de que nunca mais levarei uma vida tranqüila novamente."



"Bebo duas garrafas de pinga por dia, senão passo muito mal. Estou desempregado e com pouco contato com os amigos e a família"





## Evitação dos sintomas de abstinência

4

"Tomo um gole de uísque na hora do almoço para me aprumar."  
"Só bebida cura minha tremedeira matinal."

## Saliência do consumo

5

"Eu e meu pai costumávamos sair todos os fins de semana. Depois que começou a beber pra valer, não nos encontramos como antes, vejo-o mais distante e acho que ele até me evita às vezes".



## Estreitamento do repertório

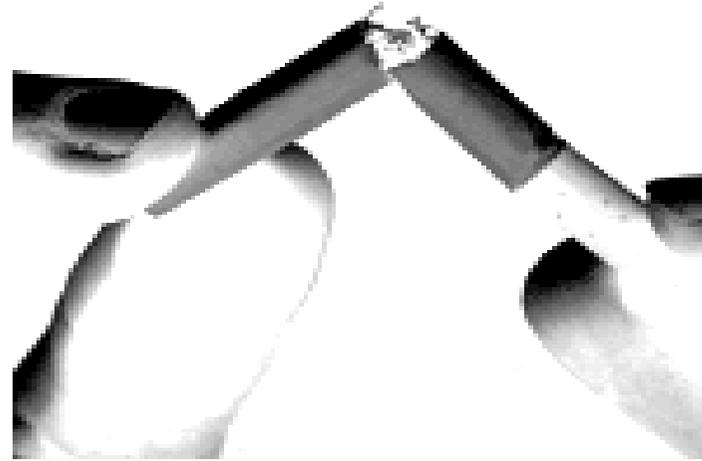
6

"Bebo uma pinga logo cedo no Bar do Seu José, antes de pegar o ônibus. Às onze horas, tiro meu horário pro cafezinho no trabalho. Dou um pulo no Bar do Seu João. Depois do trabalho tomo umas e vou pra casa. Mas sempre saio mais uma vez pra comprar o cigarro. Chegando lá, Seu José tem sempre aquela pinga prontinha pra mim."



Só mais uma...





## Reinstalação da síndrome de dependência 7

"Não fumava um cigarro há anos. Comecei a namorar uma garota que fumava. Dava uns tragos de vez em quando. Aos poucos, aquela fissura, ansiedade e inquietação que nem lembrava mais que existiam voltaram rapidamente. Quando me percebi, um mês depois, já fumava como antes.

# DROGAS LEGAIS X DROGAS ILEGAIS

## VELHAS IDÉIAS I

No Brasil, drogas como álcool e tabaco, são vendidas legalmente, mas com certas restrições.

Isso pode passar a falsa idéia de que, por serem legais, não são nocivas à saúde.



Em resumo, não importa se são legais ou ilegais:

**TODAS TRAZEM PREJUÍZOS  
E PERIGOS POTENCIAIS.**

# DROGAS NATURAIS X DROGAS ARTIFICIAIS

## VELHAS IDÉIAS II

Algumas pessoas tem uma falsa idéia de que a maconha é uma erva natural e portanto não vai fazer mal.

Esse argumento antigo e ilusório deixa de fazer sentido quando lembramos que muitos venenos vem das plantas. Eles são totalmente naturais... E matam!



Em resumo, nosso organismo absorve tudo a partir de moléculas químicas e não pergunta de onde elas vieram... Mas ele sofre todas as conseqüências.

**SER NATURAL NÃO SIGNIFICA  
SER INOFENSIVO**

# ALCOOLISMO



# Porque as pessoas bebem?

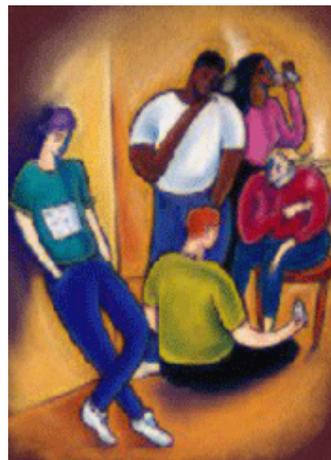
## Cultura



## Questões psicossociais



## Identidade



# Problemas com bebidas

"Bebo eventualmente, mas sempre exagero, entro em brigas e já bati o carro cinco vezes"



Não precisa ser dependente para ter problemas! Aqueles que quando bebem se metem em brigas e acidentes, mesmo bebendo de vez em quando, utilizam o álcool de modo nocivo e correm riscos que poderiam ter sido evitados.



"Quase não bebo, mas as vezes exagero e acordo de ressaca"

# Considerações importantes:

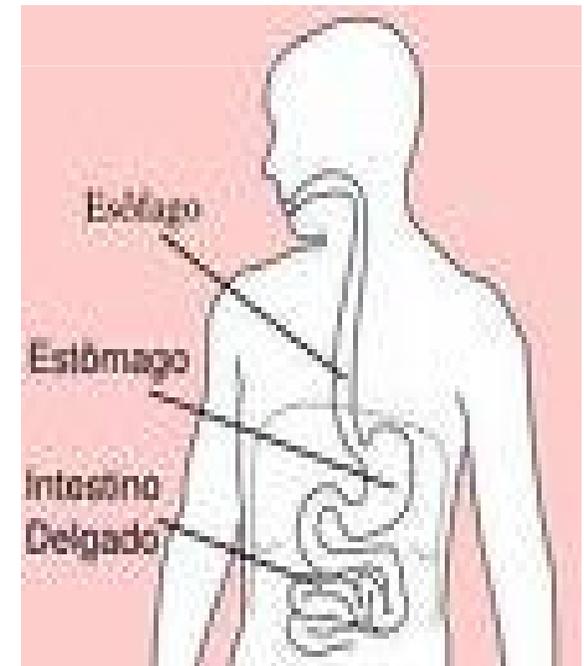
- Não existe consumo de álcool isento de riscos;
- O vira-vira-vira é desaconselhável, pois aumenta os níveis de álcool no sangue;

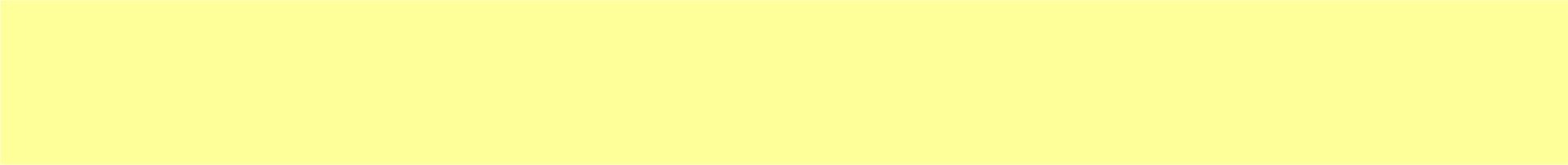


- O álcool acelera o início do sono, pois afeta os padrões de sono normal;
- Os efeitos do álcool podem até aumentar o desejo sexual, porém pioram o desempenho.

# Como o álcool é absorvido pelo organismo

- Uma parcela é absorvida pela mucosa da boca.
- A maioria, é absorvida pelo estômago e intestino delgado, e daí vai para a circulação sanguínea.
- 90% do álcool é absorvido em 1 hora.
- Mas a eliminação, demora de 6 a 8 horas e é feita através do fígado (90%), da respiração (8%) e da transpiração (2%).





Link: <http://www.jellinek.nl/brain/index.html>

<http://www.jellinek.nl/body/index.html>

# Verdades e Mentiras sobre a bebida

"Vou tomar banho frio"



"Vou tomar café forte"



"Vou comer antes de beber"



"Vou tomar um remédio"



"Vou beber porque conheço o meu limite"

"Vou beber esse tipo de bebida porque é mais fraca"

O único remédio é o tempo

# Para evitar intoxicações:

## REDUZINDO CONSEQUÊNCIAS:

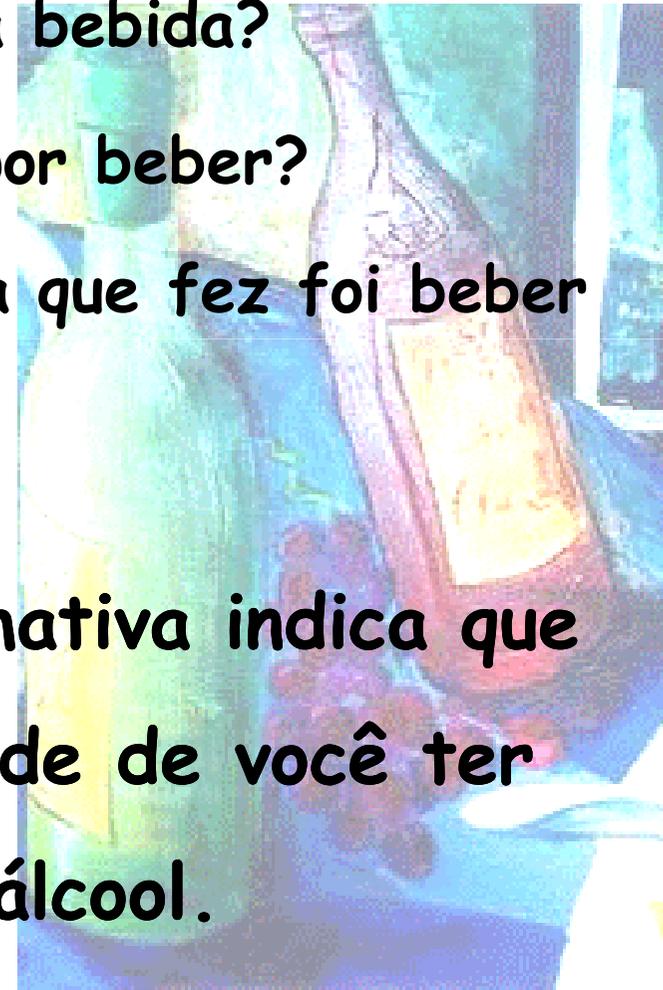
- Servir a bebida em doses;
- Beber pausadamente;
- Não beber de um gole só;
- Alternar bebidas alcoólicas com não alcoólicas;
- Evitar beber de estômago vazio;
- Não beber diariamente.



# Como saber se uma pessoa tem problemas com álcool?

- 1) Você já pensou que deveria diminuir seu consumo de álcool?
- 2) Alguém já te criticou por causa da bebida?
- 3) Você já se sentiu mal ou culpado por beber?
- 4) Você já acordou e a primeira coisa que fez foi beber para se sentir bem?

Mais de uma resposta afirmativa indica que há uma grande probabilidade de você ter problemas com o álcool.



## Alguns sinais são característicos e indicam quando uma pessoa desenvolve a dependência alcoólica:



1. Distanciar-se da família.



2. Ficar irritado quando as pessoas falam da bebida.

3. Começar a beber logo cedo.

4. Achar que só você está certo em relação à quantidade que deve beber.

5. Não largar do copo em festas e pensar que todos estão contra você.



6. Beber todos os dias, independentemente da quantidade ingerida.



# Esquentando...

- Alimente-se bem antes de sair de casa.
- Se for dançar, abuse dos alimentos energéticos (carnes e massas) e dos líquidos.
- Não use roupas que apertem demais ou prejudiquem a transpiração.
- Dê atenção especial ao conforto dos sapatos.



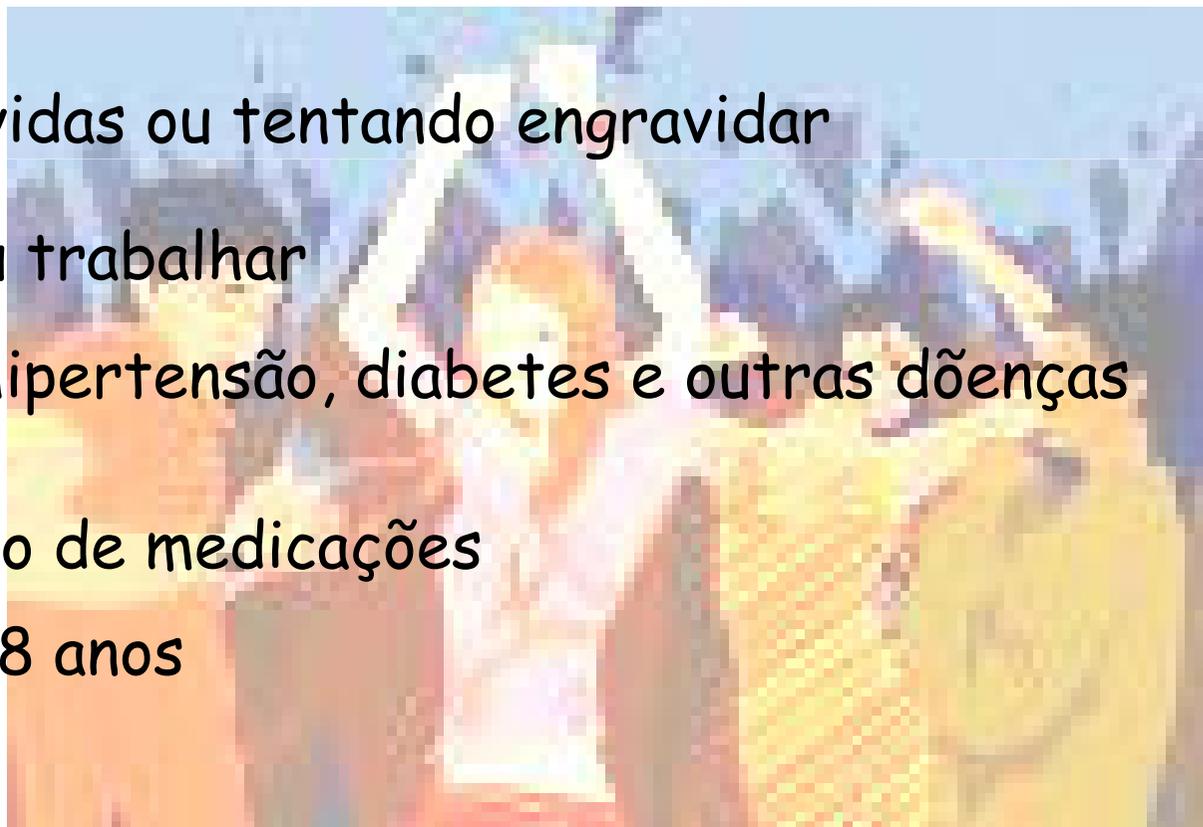
# Na Balada... Churrasco... Festa

## ➤ Se for beber:

Beba água antes, durante e depois do consumo de álcool

**Lembre-se que há situações em que não se pode beber:**

1. Mulheres grávidas ou tentando engravidar
2. Para dirigir ou trabalhar
3. Pessoas com hipertensão, diabetes e outras doenças crônicas
4. Pessoas em uso de medicações
5. Menores de 18 anos

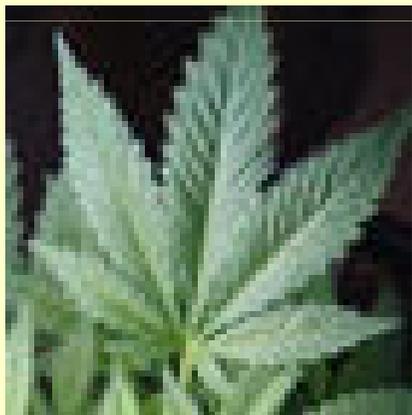


# Descansando...

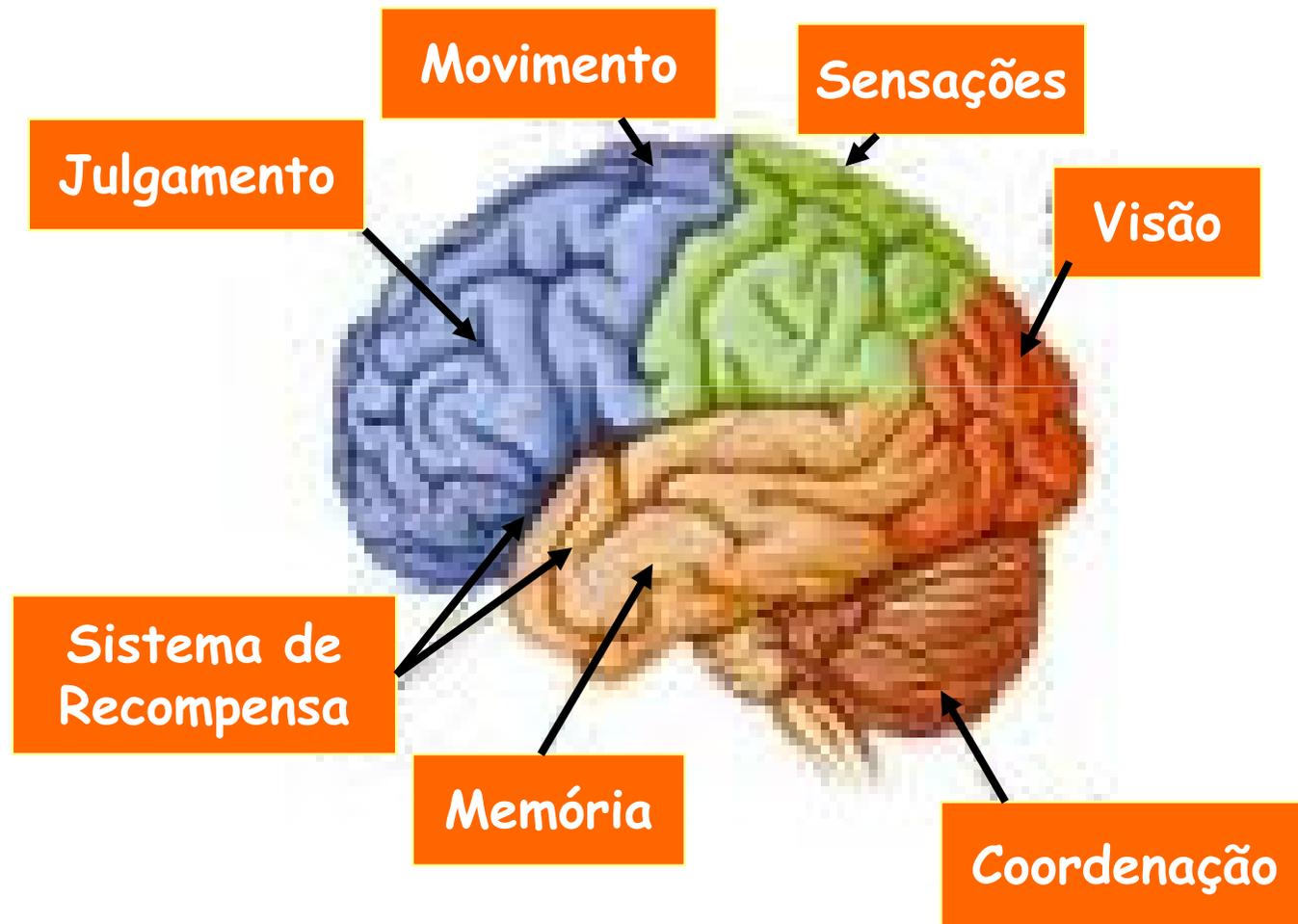
- Depois da festa ou churrasco coma frutas, beba sucos e água.
- Descanse o máximo que puder para aliviar dores nas articulações.
- Ao acordar, prefira alimentos leves, como saladas e frutas.



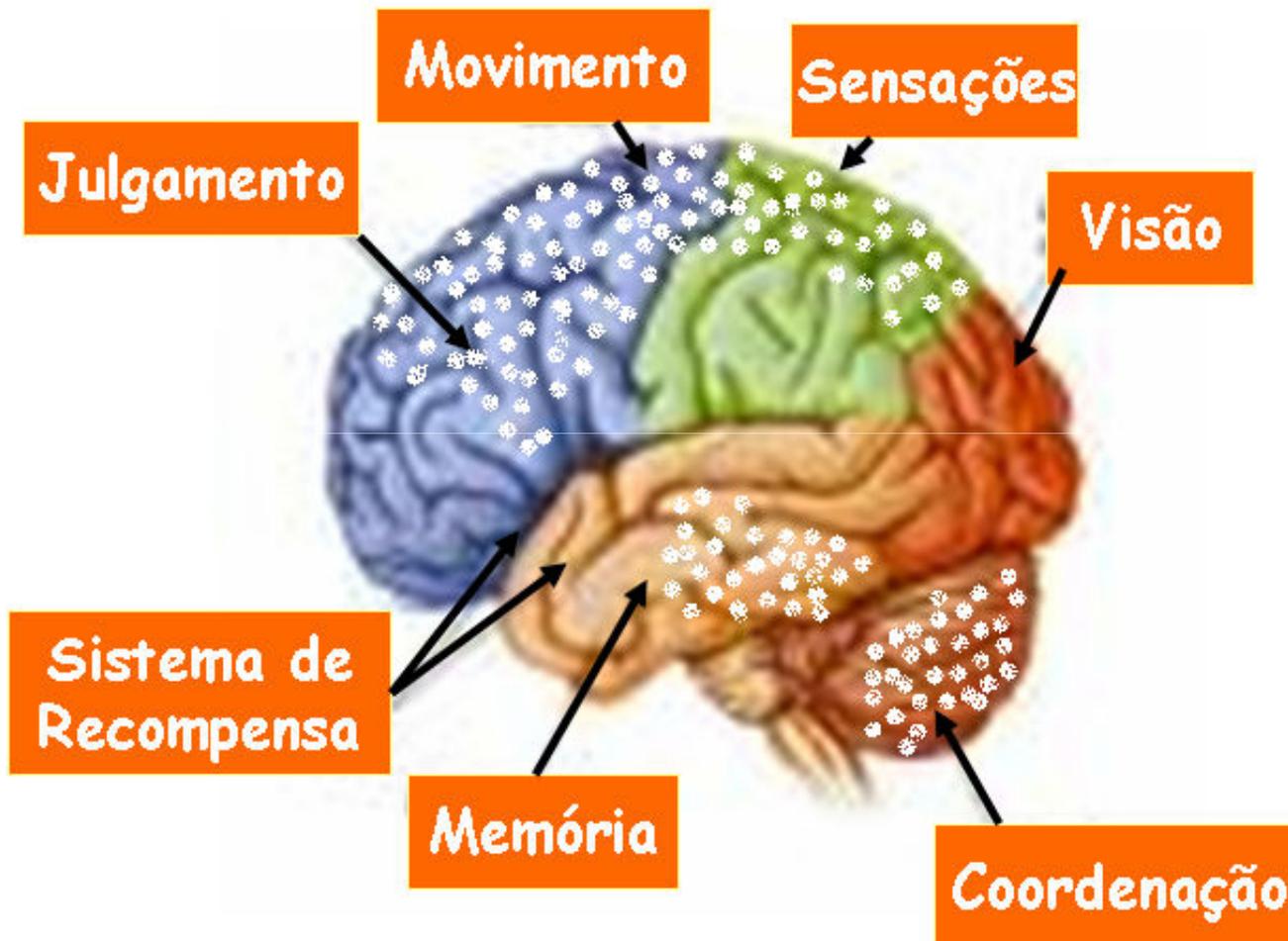
# MACONHA



# Áreas do cérebro



# Área do cérebro afetadas pelo THC



**THC**



**THC é a substância ativa da Cannabis, ou seja, da maconha, é a substância que "bate a onda" ou dá o "barato" quando ela está sendo fumada.**

Fumar maconha afeta o cérebro e leva a impedimentos na memória a curto prazo, de percepção, de juízo e das capacidades motoras.



ALLAN  
CIBER

# Efeitos do THC: no cérebro, coração e pulmões

O caminho da fumaça:

**1** { após a 1ª tragada, a fumaça chega aos pulmões e segue para a corrente sanguínea;

**2** { a fumaça atinge o coração em segundos;

**3** { chega ao sistema nervoso central, o que causa as alterações sensoriais.



# Outros efeitos no organismo

## Efeitos colaterais a curto prazo:

- problemas com a memória e com o aprendizado;
- percepção distorcida;
- dificuldade com pensamentos e solução de problemas;
- perda da coordenação;
- aumento dos batimentos cardíacos;
- ansiedade, paranóia e ataques de pânico.



# Maconha: quais os prejuízos?

- A maconha é a droga ilícita mais usada no mundo.
- A maconha é mais prejudicial quanto mais cedo se começa, quanto mais anos se usa e se houver exposição intra-uterina.



# Efeitos do THC no organismo:

## Efeitos prazerosos:

- sensação de relaxamento;
- 5 sentidos mais aguçados;
- qualquer coisa se torna divertida;
- euforia;
- etc.



## Efeitos que causam desprazer:

- ansiedade;
- pânico;
- paranóia;
- diminuição das habilidades mentais (atenção e memória);
- diminuição da capacidade motora.



# Síndrome Amotivacional

**Em usuários crônicos de maconha:**

- apatia;
  - desinteresse;
  - indiferença;
  - retraimento;
  - embotamento afetivo.
- passividade e indiferença;
- distanciamento do convívio social e afetivo, sem que isso represente um motivo de preocupação ou angústia para o usuário;
- mesmo quando interrompido o uso, os efeitos persistem durante anos.

# ONDE PROCURAR AJUDA?

- SECRETARIA MUNICIPAL DE CIDADANIA E ASSISTÊNCIA SOCIAL - TEL: 3653-3512
- CONSELHO TUTELAR DE CAÇAPAVA  
TEL: 3653-2166

