

# CARTILHA SOBRE O USO ABUSIVO DE DROGAS

Cartilha para formação de adolescentes líderes de opinião

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

## INTRODUÇÃO AO TEMA



Oi, está tudo bem por aí!? Vamos conversar um pouco sobre Drogas?

Talvez as coisas não estejam muito boas nesse período de quarentena, né?

Escolas sem funcionar, sem tantas coisas para fazer, sem os encontros no Adolescer, sem rolê com os amigos, talvez com dificuldades financeira, com saudades de muitas coisas e pessoas, né? É, já sabemos! Esta quarentena está mexendo com todo mundo, mas é necessário o isolamento social.

Muitas pessoas estão entediadas, entrando numa ociosidade grande ou, até mesmo, em um profundo processo de autoconhecimento...

Mas calma, nem tudo está perdido, daqui a pouco isso passa! Enquanto isso vamos conversando...

Drogas são substâncias, naturais ou sintéticas, que causam alguma alteração no funcionamento do organismo. Essas alterações dependem do tipo de droga

consumida, da quantidade utilizada e das características pessoais de quem as ingere / utiliza.

## DROGAS LÍCITAS E ILÍCITAS

Drogas lícitas são legalizadas, ou seja, produzidas e comercializadas livremente. São mais aceitas pela sociedade e por isso mais usadas com frequência sem que haja repressão. Os dois principais exemplos

desse tipo de droga são: o cigarro e o álcool.

Já a cocaína, a maconha, o crack, a heroína, por exemplo, são drogas ilícitas. Cujas comercialização é proibida pela legislação. Além disso, as mesmas não são socialmente aceitas.

**Importante ler:** <https://theintercept.com/2019/01/17/guerra-as-drogas-fracasso/>

## Efeitos das drogas no Sistema Nervoso Central

**Depressoras:** diminuem a atividade de nosso cérebro, ou seja, deprimem seu funcionamento, o que significa dizer que a pessoa que faz uso desse tipo de substância fica “desligada”, “devagar”, “desinteressada” pelas coisas.

**Estimulantes:** aumentam a atividade de nosso cérebro, ou seja, estimulam o seu funcionamento fazendo com que o(a) usuário(a) fique “ligado(a)”, “elétrico(a)”, sem sono.

**Perturbadoras:** modificam qualitativamente a atividade do nosso cérebro, ou seja, o cérebro passa a funcionar fora de seu normal, e a pessoa fica com a mente perturbada.

Preencha abaixo onde você acha que se encaixar cada tipo de drogas.

Drogas	Depressoras	Estimulantes	Perturbadoras
Álcool			
Cafe			
Refrigerantes			
Crack			
Calmante			
cocaína			
Maconha			
Cigarro tabaco			

Êxtase			
--------	--	--	--

- As drogas são classificadas a partir dos efeitos que causam no cérebro. Apontar que esses efeitos também dependem de fatores individuais de quem as consome.
- As drogas lícitas (permitidas por lei), como o cigarro e o álcool, são as mais consumidas no Brasil e no mundo.
- De acordo com pesquisas, a droga mais consumida por adolescentes e jovens é o álcool. Os problemas de saúde que mais acometem os homens jovens decorrem do uso de álcool e outras drogas. Muitas vezes o contexto de vida de quem usa álcool e outras drogas está associado a situações de violência e ao definir estratégias de ação nesse campo é essencial considerar que a violência ocorre em cada localidade de forma específica e pode estar relacionada com questões de gênero. No caso dos homens jovens, as situações de risco e violência são às vezes consideradas sinônimos do que é ser homem.
- Entre as mulheres, o uso de remédios para emagrecer (anfetaminas) é muito alto. Isso se deve à pressão existente em nossa sociedade, em que o ideal de beleza nos tempos atuais é ser magra.
- Em relação ao tabaco, o Brasil já possui uma legislação definida quanto ao desestímulo ao hábito de fumar, a Lei nº 9.294/1996 (BRASIL, 1996). Em 2005, o país reafirmou sua posição ao assinar o documento final da Convenção-Quadro de Controle do Tabagismo, definindo como prioridade ações educativas e de implementação de ambientes públicos livres de tabaco. Contudo, ainda faz-se necessária maior sensibilização e conscientização da população e, principalmente, dos donos de estabelecimentos comerciais, quanto aos malefícios do consumo de tabaco (tanto por fumantes quanto por fumantes passivos).
- Existem vários tipos de usuários(as): o que faz uso, o que faz uso nocivo e o dependente. Quem faz uso é aquela pessoa que utiliza qualquer substância experimental, esporádica ou periodicamente. O abuso ou uso nocivo se dá quando o consumo de substâncias já está associado a algum prejuízo, seja ele em termos biológicos, psicológicos ou sociais. Já a dependência é quando uma pessoa sente grande necessidade de usar uma ou mais drogas, de forma periódica ou contínua, para obter prazer, aliviar tensões, ansiedades, medos, sensações físicas desagradáveis, criando um vínculo extremo no qual a droga é priorizada, em detrimento de outras

### Álcool é outras drogas...

Álcool e outras drogas são substâncias que causam mudanças na percepção e na forma de agir de uma pessoa. Essas variações dependem do tipo de substância consumida, da quantidade utilizada, das características pessoais de quem as ingere e até mesmo das expectativas que se têm sobre os seus efeitos.

### Agora, o que faz uma pessoa usar álcool e outras drogas?

Essa parece uma pergunta simples de responder, mas é justamente o contrário. Para começo de conversa, é bom saber que, historicamente, a humanidade sempre procurou por substâncias que produzissem algum tipo de alteração em seu humor, em suas percepções, em suas sensações. E existem substâncias que produzem essas alterações e são aceitas pela sociedade, outras não.

Em segundo lugar, não é possível determinar um único porquê. Os motivos que levam algumas pessoas a utilizar drogas variam muito. Cada pessoa tem necessidades, impulsos ou objetivos que as fazem agir de uma forma ou de outra e a fazer escolhas diferentes.

Se fôssemos fazer uma lista, de acordo com o que os(as) especialistas dizem sobre o que motiva as pessoas ao uso da droga, veríamos que as razões são muitas e que nossa lista ainda ficaria incompleta. Quer ver?

- curiosidade;
- Para esquecer problemas, frustrações ou insatisfações;
- para fugir do tédio;
- para escapar da timidez e da insegurança;
- por acreditar que certas drogas aumentam a criatividade, a sensibilidade e a potência sexual;
- busca do prazer;
- enfrentar a morte, correr riscos;
- necessidade de experimentar emoções novas e diferentes.

Faça abaixo o caça palavra:



## Motivos para usuários de drogas

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal e vertical, sem palavras ao contrário.

E	E	I	H	A	G	O	T	S	Y	E	F
K	E	C	A	O	N	Y	S	A	P	O	R
A	I	E	A	O	W	N	W	D	R	D	U
A	D	E	M	O	C	I	O	N	A	L	S
E	I	O	E	A	R	R	D	T	Z	I	T
I	T	S	F	I	S	I	U	S	E	E	R
R	F	I	U	C	I	S	W	F	R	I	A
Y	I	E	G	D	C	C	V	R	R	C	Ç
O	I	U	I	E	G	O	V	T	G	C	Õ
F	C	U	R	I	O	S	I	D	A	D	E
N	T	E	R	G	S	E	D	A	S	N	S
I	A	S	C	T	I	N	W	T	V	O	A

CURIOSIDADE  
EMOCIONAL

FRUSTRAÇÕES  
FUGIR

PRAZER  
RISCOS

Bem, já deu para perceber que a tarefa não é fácil. Então, se quisermos entender e evitar o uso abusivo de álcool e outras drogas precisamos saber que não é possível generalizar os motivos que levam uma pessoa a usar drogas.

Cada usuário(a) tem os seus próprios motivos. Mas, mesmo que a gente saiba quais são esses motivos, ainda é preciso analisar outros fatores: — a droga em si, seus efeitos, prazeres e riscos; a pessoa, com sua história de vida, suas experiências, condições de vida, seus relacionamentos e aprendizados; o lugar em que a pessoa vive, com suas regras, seus costumes, se ela tem ou não contato com essas substâncias e o que acha disso.

O uso de drogas vem desde a Antiguidade e até hoje é bastante comum entre nós.

Em algum momento, diferentes povos ou grupos passaram a ingerir drogas em rituais, festas ou no convívio social.

Por exemplo, o hábito de ingerir bebidas alcoólicas tem mais de 8 mil anos! O problema é quando esse hábito vira vício e a pessoa passa a se orientar somente pelo uso da substância, colocando-se em situações de risco.

Sabemos que quando bebemos exageradamente nossos sentidos e reflexos ficam comprometidos. Porém, muitas vezes insistimos em dirigir alcoolizados(as), o que pode ocasionar acidentes.

Normalmente, quando pensamos em drogas, associamos ao uso de cocaína, maconha, crack etc, isto é, ao uso de substâncias proibidas. Mas algumas substâncias fazem parte do nosso cotidiano, não são ilegais, e também podem nos prejudicar se ingeridas em grande quantidade ou usadas inadequadamente. É o caso do tabaco, álcool e alguns medicamentos, por exemplo.

As drogas também são encontradas nos mais variados locais e nas mais variadas situações. Elas podem estar dentro do armário, na geladeira, nos barzinhos, em supermercados, nas festas de amigos, apresentando-se de diversas formas, como o cigarro e os remédios para emagrecer e dormir. O importante é pensar no uso que se faz dessas substâncias, pois, em excesso, podem afetar o bem-estar físico, mental, o trabalho, o estudo, as relações afetivas, enfim, a vida.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (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, ou seja, altera ou causa uma série de mudanças na forma de sentir, pensar, agir e expressar.

Uma droga não é por si só *boa ou má*. Existem substâncias que são utilizadas com a finalidade de produzir efeitos benéficos, como o tratamento de doenças, e são, então, consideradas medicamentos.

---

### Música

Fora de si

(Arnaldo Antunes)

Eu fico louco

Eu fico fora de si

Eu fico assim

Eu fico fora de mim

Eu fico um pouco

Depois eu saio daqui

Eu vou embora/eu fico fora de si

Eu fico oco

Eu fico bem assim

Eu fico sem ninguém em mim

**Escutem essa música! E responda?**

- Pensem sobre o que o autor fala e o que pode ter acontecido?
- O que houve para que ele ficasse louco, fora de si e sem ninguém em mim?

## Atividade

- Abaixo temos um painel sobre tudo o que lhe dá prazer.
- Em seguida, reflitam sobre quais seriam os riscos existentes em relação a esse prazer e quais seriam as formas de proteção conforme o exemplo abaixo:

Prazer	Risco	Proteção
<u>Exemplo:</u> comer	<u>Exemplo:</u> Engordar, ingerir alimentos sujos ou contaminados.	<u>Exemplo:</u> Lavar é conservar os alimentos.

- Uma pessoa não começa a usar drogas ou a abusar delas por acaso ou por uma decisão isolada. Cada vez mais pesquisas e estudos mostram que o uso de drogas é fruto de vários fatores.
- Os fatores de risco são condições ou variáveis associadas à possibilidade de ocorrência de resultados negativos para a saúde, o bem-estar e o desempenho social.
- Alguns desses fatores se referem a características das pessoas; outros ao meio em que vive ou, ainda, a condições estruturais e socioculturais mais amplas. Geralmente, quando ocorre uma situação arriscada, todos esses fatores estão trabalhando de forma simultânea. Por exemplo, quando um(a) adolescente é usuário(a) de maconha, ele(a) pode ter a probabilidade de desenvolver uma doença pulmonar aumentada, mas o uso de maconha também pode trazer outras consequências, tais como conflitos com os pais, perda de interesse na escola, culpa e ansiedade.
- Os fatores de proteção são aqueles que protegem as pessoas de situações que podem agredi-las física, psíquica ou socialmente, garantindo um desenvolvimento saudável. Por exemplo, ter com quem conversar sobre o uso de álcool e outras drogas, ter acesso aos serviços e ações de saúde, frequentar espaços de lazer e cultura, participar de atividades educativas dentro e fora da escola, praticar atividades físicas.
- Para que os fatores protetores sejam implementados na prática, é necessário investir no desenvolvimento de um processo participativo que os identifique e multiplique em um determinado contexto e lugar. Na escola, por exemplo, é



essencial ter espaços para conversar, sem constrangimento, sobre sexualidade, prevenção e redução de danos no uso de álcool e outras drogas. Esses espaços, se democráticos, respeitosos e participativos, vão funcionar como fatores e processos de proteção.

- Ações continuadas e permanentes que incentivem atividades solidárias, fortalecendo a comunicação e o respeito às diferenças, minimizam os mais diversos fatores de risco e incrementam potenciais fatores de proteção.

### **Por que adolescentes e jovens usam drogas?**

A resposta a tal pergunta não é simples, dada a complexidade que envolve o fenômeno da droga. É preciso levar em consideração três coisas: a substância, a pessoa e o meio em que ela vive.

As inúmeras variáveis implicadas nesses três elementos permitem um número infundável de configurações possíveis para o uso de substâncias psicotrópicas.

De um modo geral, pode-se dizer que o que leva adolescentes e jovens a usar ou abusar do álcool e outras drogas é um conjunto de fatores. A combinação desses fatores pode tornar uma pessoa mais vulnerável ao uso.

Fatores de risco para o uso de álcool e outras drogas são características ou atributos de um indivíduo, grupo ou ambiente de convívio social que contribuem, em maior ou menor grau, para aumentar a probabilidade desse uso. Não existe um fator único determinante do uso. Assim, para cada aspecto da vida (denominado de domínios da vida) há fatores de risco ou não, além de fatores protetores do uso. Entendem-se como domínios da vida: o individual, o grupo de pares, o familiar, o comunitário, o escolar. Assim, os fatores de risco e de proteção podem ser identificados em todos os domínios da vida adolescente: nos próprios indivíduos, em suas famílias, em seus pares, em suas escolas e nas comunidades, e em qualquer outro nível de convivência sócioambiental. É importante notar que tais fatores de risco não ocorrem de forma estanque, havendo entre eles considerável transversalidade e consequente variabilidade de influência.

É importante salientar, portanto, que se existem fatores de risco atuantes em cada um dos domínios citados, estes últimos também possuem os seus fatores específicos de proteção. A combinação dos fatores de riscos nesses diversos níveis vai tornar uma pessoa mais ou menos predisposta a se envolver com droga.

