

AFINANDO A **CONVERSA**

PREVENÇÃO AO USO INDEVIDO
DE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS
PARA SERVIDORES MUNICIPAIS

2018



JUNDIAÍ
PREFEITURA

GOVERNANÇA, FINANÇAS
E TRANSPARÊNCIA

MENSAGEM AO **SERVIDOR**



Prezados servidores,

A Unidade de Administração e Gestão de Pessoas tem a satisfação de apresentar este manual, que é parte do **Programa de Apoio ao Servidor Dependente Químico**.

O uso de drogas e suas consequências têm sido uma constante preocupação da área de gestão de pessoas, pois suas consequências geram perdas substanciais à produtividade e, principalmente, à qualidade de vida de nossos servidores e de suas famílias.

Este manual tem uma linguagem simples, mas embasada em literatura sobre o assunto, que favorece a reflexão sobre o uso de drogas e fatores de risco e proteção, bem como as formas de tratamento disponíveis.

Desejamos que as informações contidas neste material possam ajudar você, esclarecendo sobre o assunto, bem como, possa ser subsídio para ajudar colegas de trabalho que porventura estejam passando pelo problema da dependência química.



**O PROBLEMA DE UM É PROBLEMA
DE TODOS QUANDO CONVIVEMOS
EM EQUIPE.**

O QUE É DROGA?

Droga é qualquer substância não produzida pelo organismo que altera o funcionamento normal do corpo, modificando sua maneira de perceber as coisas, pensar, sentir e se comportar.

Geralmente, quando se pergunta “**O que são drogas?**”, logo o que nos vem à mente são as substâncias proibidas por lei. No entanto, conforme a definição acima mostrou, os medicamentos (ou mais corretamente “fármacos”) também provocam mudanças fisiológicas no organismo, por isso, também são considerados como drogas, mas não são ilegais.



QUAIS OS TIPOS DE **DROGAS LÍCITAS**

LÍCITAS - São drogas comercializadas legalmente, ou seja, permitidas por lei. Muitas pessoas acham que por serem comercializadas livremente não trazem problemas e até acham que não são drogas.

Ex: bebidas alcoólicas, cigarros, solventes, inalantes, anabolizantes, remédios, etc.

Os medicamentos também são drogas utilizadas para fins terapêuticos, e buscam assim, ações benéficas no organismo.

Ex: calmantes, anfetaminas, anabolizantes, etc.

QUAIS OS TIPOS DE **DROGAS ILÍCITAS**

São drogas comercializadas ilegalmente, ou seja, não permitidas por lei. O uso deste tipo de droga pode trazer problemas à saúde, mudanças de comportamento e causar dependência, além de problemas com a Justiça.

Ex: maconha, cocaína, crack, êxtase, LSD dentre outras.

PRINCIPAIS EFEITOS:

MACONHA: sensação de relaxamento, pânico, vontade de não fazer nada, delírios, distração, com alteração do tempo e espaço.

COCAÍNA (PÓ), CRACK(PEDRA) E MERLA(PASTA): possuem a mesma origem. As pessoas ficam agitadas, eufóricas, com sensação de poder, podem ouvir coisas e até ter convulsões.

TIPOS DE **USO**

Nem todo mundo que usa drogas vai se tornar um dependente.

Como assim??? Vamos entender isso.

USO OCASIONAL:

Esse tipo de uso pode não causar problema, porém, com o tempo há uma necessidade maior de seu efeito o que leva ao aumento de consumo, torna-se abuso.

EXEMPLO:



Algumas pessoas fazem uso social do álcool, bebem apenas em ocasiões especiais e com responsabilidade (baixas quantidades); intercalam com bebidas não alcoólicas, bebem devagar e moderadamente. Esse tipo de uso pode não causar problema.

TIPOS DE **USO**

ABUSO:

A pessoa faz uso abusivo, quando utiliza com mais frequência e em grandes quantidades de algum tipo de droga, podendo prejudicar a saúde, a vida pessoal e profissional.

PREJUÍZOS:

- problemas de relacionamento com os familiares e amigos;
- faltar a compromissos porque estava de ressaca;
- problemas de saúde;
- problemas no ambiente de trabalho, por baixa produtividade e envolvimento em acidentes;
- mudanças de humor, agressividade, tristeza e falta de interesse;
- atos de violência dentro e fora de casa;
- problemas com a Justiça.

O USO ABUSIVO PODE TRAZER CADA VEZ MAIS PREJUÍZOS E EVOLUIR PARA A DEPENDÊNCIA.

DEPENDÊNCIA QUÍMICA

A pessoa é considerada dependente quando tem dificuldade de parar ou diminuir o uso de drogas, mesmo querendo parar e, muitas vezes, percebendo os problemas relacionados ao consumo.

Para o dependente, a droga assume uma importância tão grande que causa afastamento das atividades que antes lhe davam prazer. Isso pode acontecer com o uso contínuo de álcool, cigarro, maconha, cocaína, crack, medicamentos dentre outros.

DEPENDÊNCIA: CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS

As causas da dependência química são complexas e envolvem uma série de fatores: genéticos, psicossociais e ambientais. Muitas vezes a pessoa começa a fazer uso de drogas por curiosidade ou por pressão do grupo social.

Dificuldades em lidar com os problemas, perdas, frustrações, tristezas e até mesmo o sucesso, também podem levar a pessoa ao alcoolismo e ao consumo de outras drogas mais fortes.

EM RELAÇÃO AO ALCÓOL, ALGUMAS PESSOAS SÃO CAPAZES DE FAZER USO OCASIONAL, SEM DESENVOLVER A DEPENDÊNCIA; PARA OUTRAS, BASTAM OS PRIMEIROS GOLES PARA QUE PERCAM TOTALMENTE O CONTROLE.

DEPENDÊNCIA: **SINTOMAS/SINAIS**

NEGLIGÊNCIA E DESONESTIDADE

O dependente passa a cuidar cada vez menos de si mesmo e de suas atividades, demonstrando não se importar tanto com aquilo que significava algo para ele antes.

DESCONTROLE FINANCEIRO

Para poder sustentar seu vício, é comum o dependente químico deixar de realizar planos pessoais, recorrer a empréstimos, começar a vender objetos ou podendo, ainda, realizar pequenos furtos.

MUDANÇA DE ATIVIDADES E AMIZADES

O dependente começa a abandonar atividades que costumava fazer, deixando de frequentar grupos (religiosos, esportivos e de trabalho, por exemplo) e afastando-se de seus antigos amigos. Passa a buscar a companhia apenas de outros usuários da substância na qual é viciado, ou até mesmo se isolando.



ALTERAÇÕES NO COMPORTAMENTO

Dentre os principais efeitos, podem-se destacar:

DEPRESSÃO: o dependente passa a sentir medo e angústia sem explicação ou só consegue se sentir bem quando está sob o efeito da substância, mostrando-se triste e desanimado no restante do tempo;

IMPACIÊNCIA: o dependente fica irritado com os outros e com situações simples, foca apenas nos problemas e quer que tudo se resolva imediatamente;

FRUSTRAÇÃO: desmotivado consigo mesmo e com os outros, o dependente mostra-se desanimado por não conseguir alcançar seus objetivos;

EUFORIA: o dependente fica inquieto e agitado quando utiliza a substância ou quando sente a necessidade de usá-la.



FATORES DE RISCO

SÃO FATORES SOCIAIS, CULTURAIS E INDIVIDUAIS QUE CONTRIBUEM PARA AUMENTAR A PROBABILIDADE DO USO, ABUSO E DEPENDÊNCIA. Estes fatores podem ser internos e externos, e compromete a recuperação e a abstinência.

FATORES INTERNOS:

não ser honesto, ter baixa autoestima, não saber lidar com pensamentos negativos, ser complacente, não saber dizer “não”, ter autopiedade, achar que tudo está resolvido, dentre outros.

FATORES EXTERNOS:

não ter alguém de confiança com quem falar, ter relacionamento espiritual deficitário ou inexistente, ter relacionamentos pouco saudáveis, frequentar locais de risco, desestrutura familiar, ter influências de ídolos, sofrer pressão de grupos sociais, não ter a informação adequada sobre droga, dentre outros.



FATORES DE PROTEÇÃO E ENFRENTAMENTO



São habilidades que a pessoa desenvolve para protegê-la do uso, preservando a recuperação e a abstinência. Esses fatores reduzem, abrandam ou eliminam as exposições aos fatores de risco.

EXEMPLOS INTERNOS:

Honestidade, sinceridade, humildade e saber ouvir as pessoas.

EXEMPLOS EXTERNOS:

Dinâmica familiar estruturada, amizades saudáveis, atividades esportivas e culturais, espiritualidade, hábitos, lugares e pessoas.

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

É a realização de um plano de ação quando realmente a pessoa coloca em prática a mudança, reconhecendo seu problema relacionado ao uso de substâncias psicoativas, comprometendo-se a mudar seu comportamento através de estratégias eficazes, mudando o estilo de vida.

QUANDO DEVO **PROCURAR AJUDA?**

É importante a pessoa identificar os tipos de uso e os riscos que estes trazem, pois com isso saberá qual o momento certo para procurar ajuda e/ou incentivar outras pessoas que precisam fazer o mesmo. Cada caso é um caso entendendo as diferenças entre uso ocasional, abuso e dependência.



COMO SABER SE JÁ É **DEPENDENTE DE DROGAS?**

Vamos apresentar alguns sinais para você saber quando há possibilidade de a pessoa estar dependente de drogas. Se a pessoa apresentar três ou mais destes sinais, deve procurar ajuda de um profissional de saúde.

- 1.** Perda do controle e da capacidade de decidir SE vai usar, o QUANTO vai usar ou ONDE vai fazer o uso da droga.
- 2.** Vontade muito forte e incontrolável de usar a droga; não conseguindo resistir ao uso (“fissura”).
- 3.** Necessidade de usar doses cada vez maiores para obter os mesmos efeitos.
- 4.** Sensação de mal-estar após período curto sem usar; essa sensação só desaparece após o uso da droga.
- 5.** Deixar de fazer outras coisas que gosta, não cumprir compromissos e gastar muito tempo para conseguir e usar a droga.
- 6.** Não conseguir controlar o uso, mesmo reconhecendo os problemas que traz para sua saúde, seus relacionamentos familiares, sociais, para o trabalho e/ou para os estudos.
- 7.** Colocar-se em situações de risco por usar álcool ou outras drogas, como acidentes domésticos, automobilísticos e trabalhistas, expondo também ao risco as pessoas que estão próximas.

COMO PROCURAR AJUDA ?

A dependência química é um problema de saúde e, como toda doença, precisa ser tratada. No entanto, não é necessário ser dependente para receber ajuda. Em caso de uso abusivo também é recomendável a indicação de um profissional de saúde. Quanto mais cedo alguém for orientado, menor a sua chance de se tornar um dependente.

QUANDO O USO DE DROGAS TORNAR-SE CONSTANTE, A PESSOA PODERÁ:

- Conversar com alguém de sua extrema confiança
- Conversar no Serviço Social de Gestão de Pessoas
- Procurar Serviço Especializado



COMO POSSO AJUDAR?



Ajudar um parente, amigo ou colega de trabalho que está apresentando problemas com o uso de droga é um desafio. Mas a omissão nunca será a melhor forma de ajudar, e sim, a atenção e a amizade podem ser valiosos.

SEGUEM ALGUMAS DICAS PARA VOCÊ:

- Converse e escute o que a pessoa tem a dizer;
- Demonstre preocupação e interesse por ele(a), sua vida, sua saúde e seu bem - estar
- Ajude-o a pensar em outras maneiras de divertimento, sem a droga. Convide-o para participar de atividades esportivas, culturais e intelectuais que não envolvam drogas.
- Adote atitude firme e segura para ajudar seu amigo a perceber os riscos e prejuízos relacionados ao uso de drogas, encorajando-o a fazer escolhas saudáveis.
- Não dê sermão, não ameace, pois isso gera comportamento defensivo.
- Se acaso a pessoa já estiver dependente, será necessário buscar ajuda profissional.
- Seja firme, mas estabeleça limites.

RECURSOS DISPONÍVEIS NO MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ

- 1.** Unidade Básica de Saúde/ NASF
- 2.** Centro de Atendimento Psicossocial - Álcool e Droga - Rua Professor Giacomo Itria, 393 - Anhangabaú - informações: 4522 4277
- 3.** AA/Alcoólicos Anônimos - Informações 9.9742-3400
- 4.** Narcóticos Anônimos - Rua Antônio Prado Junior, 112- Ponte São João
- 5.** Amor Exigente - Rua Barão de Teffé, 493- Telefone 4537 1756 - Informações 9.4109-8743
- 6.** GAUF- Renascer - Av. Dr. Cavalcanti, Vila Arens - Informações 4002 0512
- 7.** Pastoral da Sobriedade - Informações 4586 0248
- 8.** Centro de Valorização da Vida/CVV - Rua Monteiro Lobato, 199 - Vila Arens - Telefone 188 - 24 horas



PARA SERVIDORES DA **PREFEITURA DE JUNDIAÍ**

PROGRAMA DE APOIO AO SERVIDOR
DEPENDENTE QUÍMICO **(DESDE 1996)**

Tem como objetivo prevenir e motivar o servidor para o tratamento da Dependência Química.

Consiste em acompanhamento individual, grupal e de encaminhamento aos recursos disponíveis para o tratamento.

O encaminhamento poderá se dar por meio de comunicado Interno à UGAGP/Divisão de Serviço Social, ou mesmo por solicitação do próprio servidor que necessite de ajuda. Será avaliado o atendimento apropriado ao caso.

O servidor é acolhido tanto pelos profissionais, como também por outros servidores que já passaram pelo problema e estão atualmente sem uso de drogas.



SAIBA MAIS

Brasilecola.uol.com.br
<http://blog.viversem droga.com.br/sintomas-da-dependencia-quimica-aprenda-a-identifica-los/>

Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas-Conversando sobre drogas com jovens
www.senad.gov.br

Comunidade Terapêutica Desafio Jovem - Itatiba- contato 011 4524 3395. e-mail desafiojovem@desafio.org.br

<http://www.imesc.sp.gov.br/infodrogas/fatores.htm>

Apostila EDUCAVI/ Guarda Municipal



JUNDIAÍ
PREFEITURA

GOVERNANÇA, FINANÇAS
E TRANSPARÊNCIA