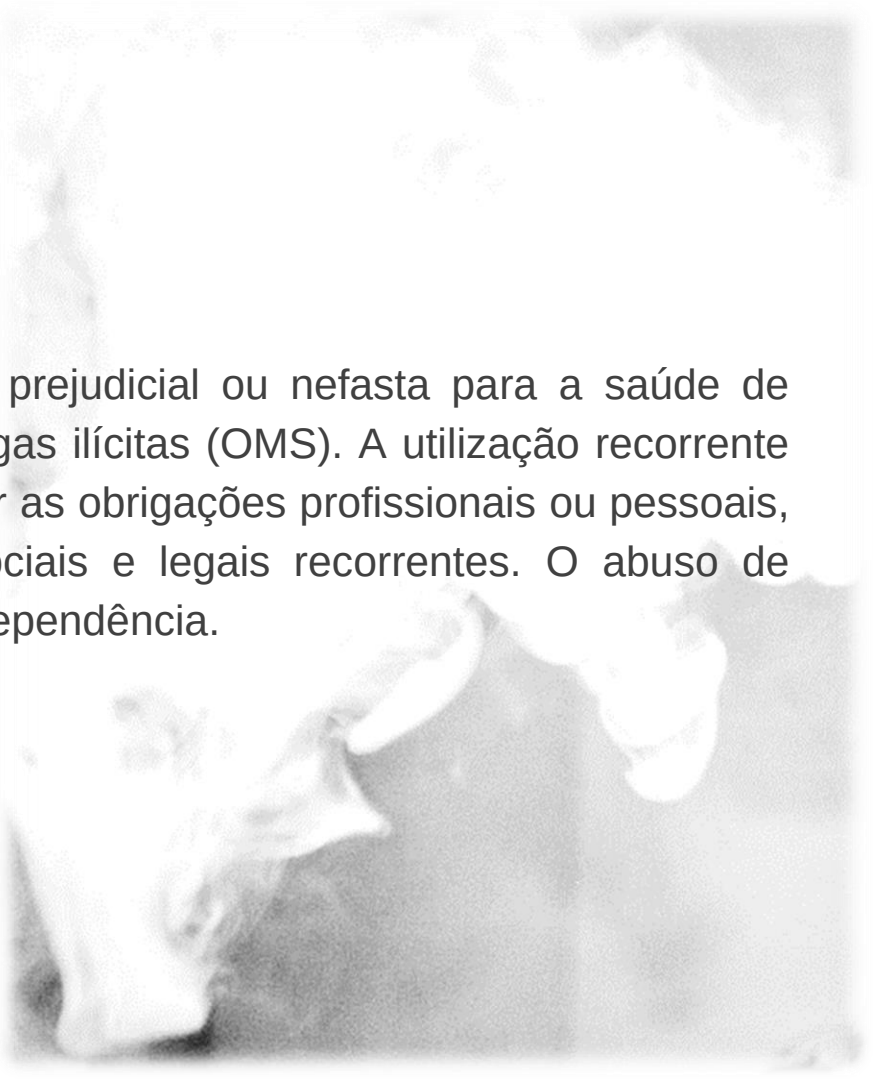
Módulo 2: Abuso de substâncias

Fonte: https://pixabay.com/images/search/substance%20abuse/

Abuso de substâncias

O abuso de substâncias refere-se à utilização prejudicial ou nefasta para a saúde de substâncias psicoativas, incluindo o álcool e drogas ilícitas (OMS). A utilização recorrente da substância resulta na incapacidade de cumprir as obrigações profissionais ou pessoais, em danos físicos graves ou em problemas sociais e legais recorrentes. O abuso de substâncias pode ocorrer mesmo que não haja dependência.



Abuso de substâncias e dependência

- De entre as substâncias psicoativas, o álcool é a mais utilizada, essencialmente por jovens, apresentando valores superiores quando comparado com as substâncias ilícitas.

- É importante fazer a distinção entre o abuso de drogas e de álcool e a dependência deles.

- Não é muito difícil cruzar a linha que os separa, sendo extremamente importante evitar a progressão para um estado de dependência antes que surjam problemas graves.

Abuso de substâncias e dependência (continuação)

Um indivíduo com, no mínimo, três destes critérios é diagnosticado como "dependente" (*OMS, ICD-10*).

Só é possível fazer um **diagnóstico definitivo de dependência** se três ou mais dos

Seguintes critérios tiverem surgido em algum momento dos **últimos 12 meses**:

1. Forte desejo ou sensação de compulsão para consumir a substância;

2. Dificuldade em controlar o consumo da substância, em termos de início, fim e níveis de consumo;

3. Estado de abstinência fisiológica quando a utilização da substância terminou ou foi reduzida, tal como evidenciado pelo síndrome de abstinência, ou quando a substância (ou outra semelhante) é utilizada para aliviar ou evitar os sintomas de abstinência;

4. Evidência de tolerância, sendo necessárias doses cada vez maiores da substância psicoativa para atingir os efeitos inicialmente produzidos com doses menores;

5. Abandono progressivo dos e interesses e prazeres em detrimento da utilização da substância psicoativa; ou maior quantidade de tempo necessário para obter ou consumir a substância, tal como para recuperar dos seus efeitos;

6. Persistência no consumo da substância, apesar de indícios evidentes das consequências prejudiciais para a saúde, tais como: dano hepático causado pelo consumo excessivo de álcool, humor depressivo a seguir a períodos de abuso da substância, perturbação da função cognitiva associada à substância. Neste caso, deve ser feito um esforço para determinar se o consumidor está realmente consciente da natureza e da extensão dos danos.

Adaptado de ICD - International Classification of Diseases (Classificação Internacional de Doenças)

Abuso de substâncias e dependência (continuação)

Uma unidade de álcool corresponde a 10 mL de álcool (cerca de 10 g de álcool)

Bebidas diferentes – o mesmo álcool?

BEBIDAS – QUANTIDADES DE ÁLCOOL

	Álcool (g)	Unidades
1 lata de cerveja (5%) – 350 mL	17 g	1,5
1 copo de cerveja (5%) – 200 mL	10 g	1
1 copo de vinho (12%) – 90 mL	10 g	1
1 dose de bebida destilada (whisky, vodka, etc., 40-50%) – 50 mL	20-25 g	2-2,5
1 garrafa de vinho (12%) – 750 mL	80 g	8
1 garrafa de bebida destilada (40-50%) – 750 mL	300-370 g	30-37

Adaptado de http://www.psiquiatrialisboa.pt/alcool/alcool/

- **Risco aumentado de Doença Hepática Alcoólica (DHA)**

  > 80 g etanol/dia (♂)

  > 30 g etanol/dia (♀)

- **De acordo com o sistema de saúde do Reino Unido, considera-se que um consumidor excessivo consome:**

  >3-4 unidades (♂)

  >2-3 unidades (♀)

Ou um total de unidades por semana superior a 21 para homens ou a 14 para mulheres

O que difere?

Cocaína/crack
droga extraída das folhas de coca e consumida em pó. Pode ser inalada, friccionada nas gengivas ou injetada. É associada ao desenvolvimento rápido de tolerância, sendo necessário doses cada vez maiores para provocar a mesma sensação de euforia. O seu consumo pode causar a morte associada a ataque cardíaco, hemorragia cerebral ou problemas respiratórios.

LSD/ácidos
droga produzida sob a forma de cristal, a partir do ácido lisérgico. Vendida sob a forma de comprimidos ou cápsulas gelatinosas sem cor e sem cheiro

Fonte: https://www.istockphoto.com/pt/fotos/%C3%A1lcool?excludenudity=false&license=rf&assettype=image&phrase=%C3%A1lcool&sort=best

Canábis
é a droga mais popular, frequentemente consumida por inalação e ingestão. Causa sensação de bem-estar, sensibilidade aumentada a estímulos externos e intensifica a consciência sensorial.

O que difere? (continuação)

Heroína
feita a partir da resina da papoila, tal como o ópio e a morfina. A heroína é maioritariamente injetada, aumentando assim a probabilidade de uma infeção, particularmente por VIH (SIDA).

Álcool
Bebida ingerível; o abuso de álcool afeta gravemente o cérebro, causando também danos no trato gastrointestinal, no fígado, no coração, no pâncreas... Além disso, existe um forte consenso científico acerca da associação entre o álcool e vários tipos de cancro.

Fonte: https://www.istockphoto.com/pt/fotos/%C3%A1lcool?excludenudity=false&license=rf&assettype=image&phrase=%C3%A1lcool&sort=best

MDMA/Ecstasy
grupo de drogas sintéticas que provocam um sentimento de bem-estar e euforia. Existem sob a forma de comprimidos e cápsulas. O seu consumo causa hipertermia, desidratação, hiponatremia, hipertensão, náuseas e depressão.

Sintomas e comportamento

Os comportamentos frequentes dos consumidores são:

- agressividade e irritabilidade aumentadas;
- mudanças de atitude/personalidade;
- tristeza, letargia, depressão;
- alterações nos hábitos/prioridades;
- envolvimento em atos criminosos…

Dependendo da substância de abuso, alguns sintomas e sinais de alerta são mais evidentes

Saiba mais nos próximos diapositivos...

Sintomas e comportamento (continuação)

Dependendo da substância de abuso, alguns sintomas e sinais são mais evidentes

Fonte: https://pixabay.com/pt/images/search/alcohol/

Álcool

- O álcool altera o humor e o comportamento, dificultando a clareza de pensamento; para além disso, o álcool apresenta também um impacto prejudicial na coordenação
- Um sinal habitual do consumo excessivo de álcool é o comportamento agressivo e violento; fique atento a danos físicos ou doença
- Preste atenção também a relações tensas, problemas no trabalho e perturbação do sono

Sintomas e comportamento (continuação)

Dependendo da substância de abuso, alguns sintomas e sinais são mais evidentes

Canábis

– O consumo desta droga causa ansiedade, ataques de pânico, delírios e alucinações
– Os consumidores apresentam um tempo de reação diminuído (reações tardias em resposta a estímulos)
– O aumento da pressão arterial e congestão vascular da conjuntiva estão na origem do sinal mais conhecidos do consumo de canábis - olhos vermelhos (raiados).

Fonte: https://pixabay.com/images/search/red%20eyes/

Sintomas e comportamento (continuação)

Dependendo da substância de abuso, alguns sintomas e sinais são mais evidentes

MDMA/Ecstasy

- A euforia e a empatia pelos outros são sinais importantes
- Sensações aumentadas: os consumidores apresentam os os sentidos de audição, olfato, tato, etc., mais apurados
- Desregulação da temperatura corporal; é comum verificar-se uma espécie de salivação atípica (espuma na boca)
- Tranquilidade e relaxamento são frequentes
- Energia de longa duração e redução da inibição
- Movimentos da boca semelhantes a "mascar" são uma característica importante dos consumidores

Fonte: https://pixabay.com/images/search/ecstasy/

Sintomas e comportamento (continuação)

Dependendo da substância de abuso, alguns sintomas e sinais são mais evidentes

Cocaína/crack

- Os efeitos da cocaína são fortes; contrariamente a outras drogas, é raro um consumidor conseguir disfarçar
- O consumidor habitualmente exibe excesso de confiança, hiperatividade e um comportamento agressivo
- Dilatação das pupilas, inquietação e queimaduras nos dedos são sinais de alerta
- Habitualmente existe uma obsessão mental, sendo que o paciente não consegue manter uma conversa normalmente tal é a obsessão pela próxima dose

Fonte: https://pixabay.com/images/search/drugs%20of%20abuse/

Sintomas e comportamento (continuação)

Dependendo da substância de abuso, alguns sintomas e sinais são mais evidentes

LSD/ácidos

- O consumo de ácidos provoca uma desconexão profunda da realidade e uma intensificação sensorial
- Verificam-se frequentemente alucinações e delírios, acompanhados por euforia
- É igualmente frequente o aumento da transpiração, com boca seca e tremores

Fonte: https://pixabay.com/pt/photos/dj-euforia-festa-m%C3%BAsica-101797/

Sintomas e comportamento (continuação)

Dependendo da substância de abuso, alguns sintomas e sinais são mais evidentes

Heroína

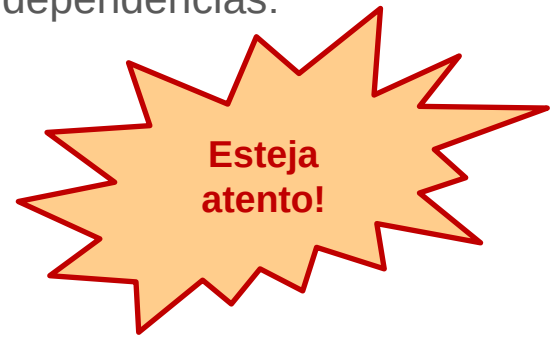
- Droga que estimula o consumidor a fazer tudo o que pode para a consumir novamente
- As marcas de agulhas são um sinal visível do abuso de heroína. No entanto, os utilizadores mais novos raramente a consomem via injeção
- Muitos utilizadores são extremamente eficazes a esconder o consumo
- É frequente observar-se olhos raiados, perda de peso repentina e alterações no aspeto do indivíduo
- Pedir dinheiro e ter problemas financeiros são sinais comuns de dependência de heroína
- A heroína está associada a graves síndromes de abstinência

Fonte: https://pixabay.com/photos/addict-the-dependence-of-dependent-2713550/

Sintomas e comportamento (continuação)

Geralmente, podemos observar em todas as dependências:

- problemas nas relações
- fraco desempenho profissional
- saúde comprometida



Tratamento

- As perturbações ligadas ao uso de substâncias constituem um condição grave e difícil de tratar.

- O tratamento começa com o reconhecimento do problema de adição.

- Verifica-se menos comportamentos de negação em toxicodependentes tratados com empatia e respeito, por oposição aos que são confrontados ou em que lhes é dito o que fazer.

Fonte: https://pixabay.com/images/search/substance%20abuse/

Tratamento

- O tratamento envolve profissionais com formação (poderá ser necessário medicação ou tratamento de desintoxicação). No entanto, a família desempenha um papel significativo no estabelecimento do tratamento e manutenção da saúde.

- O seu empenho como cuidador do indivíduo tem uma grande influência na eficácia do tratamento.

- Existem muitos programas nos quais é dado apoio aos indivíduos e/ou às suas famílias. Descubra grupos de autoajuda!!

Tratamento

- O processo de recuperação não termina depois do tratamento médico. O regresso à vida fora da reabilitação apresenta muitos riscos com potencial de recaída.

- Os programas e recursos de apoio pós-tratamento, como é o caso do programa dos 12 passos, lares para abstémios, e o apoio a tempo inteiro da família e amigos promovem uma vida plena de significado e de relações gratificantes.

Veja abaixo uma atividade (***Calendário passo a passo***) que pode aplicar em casa

Preocupações

Fonte: Adaptado de https://pixabay.com/images/search/drugs/

Preocupações

Devido ao comportamento agressivo/violento imprevisível do indivíduo, é da maior importância:

1. Tentar descobrir a causa o abuso
2. Garantir a segurança de ambos e tomar medidas preventivas

O que pode ser feito?

1. Descubra a causa do abuso

2. Procure ajuda profissional

3. Adote medidas preventivas

Medidas preventivas

Apresentamos-lhe algumas dicas:

1.1 Evitar que o indivíduo conduza (retirar as chaves do automóvel, inutilizar o automóvel, mudar o automóvel de sítio, etc.);

1.2 Esconder objetos afiados e armas, para evitar lesões;

1.3 Fechar as portas ou colocar alarmes nas mesmas para evitar acidentes;

1.4 Fechar os detergentes e outros líquidos tóxicos (podem ser utilizados como alternativas...);

Dicas para o cuidador

Quer saber mais?

O nosso Pacote de Recursos interativo dar-lhe-á informações sobre

- preocupações que possa ter enquanto cuidador
- o que pode ser feito
- dicas úteis sobre como lidar com a sobrecarga na prestação de cuidados
- como evitar o *stress* e a exaustão
- como lidar com as suas emoções
- aceitação da perturbação
- e muito mais!

O Pacote de Recursos:
https://developfc.csicy.com/pt/english-3-2/?lang=pt

Também poderá encontrar exercícios e atividades para SI e para a pessoa cuidada!