

NÚCLEO DE APOIO PSICOLÓGICO AO SERVIDOR

Cuidando da saúde mental



CAMPANHA DE EDUCAÇÃO SOBRE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS

No dia 20 de fevereiro comemora-se o Dia Nacional de Combate às Drogas e ao Alcoolismo. O objetivo da presente campanha é alertar e conscientizar a comunidade universitária sobre os malefícios decorrentes do uso indevido dessas substâncias que afetam tanto o indivíduo como a sociedade. Ao enfatizarmos a relevância da conscientização acerca desses malefícios contribuímos para a desmistificação e a compreensão dessa problemática, que representa um problema de saúde pública em escala internacional.

O uso e o abuso de drogas lícitas e ilícitas sempre esteve presente na sociedade humana, atingindo os diferentes grupos populacionais e de diversas faixas etárias. Logo, vale ressaltar que muito mais do que combater as drogas, é primordial sensibilizarmos a comunidade em relação à importância da prevenção e do tratamento referente ao uso abusivo de álcool e outras drogas.

IMPORTANTE!

- No Brasil, estudos mostram que o aumento do consumo de álcool, entre outras drogas, tem se agravado no contexto da pandemia do COVID-19. Pesquisa realizada nesse período pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS) em conjunto com outras instituições, verificou que, dos 3.633 participantes, 30% relataram aumento no consumo de álcool e outras substâncias.



- O consumo de álcool no país parece desempenhar papel importante em uma série de problemas sociais, pessoais e de saúde, estando relacionado a mais de 60 diferentes condições médicas, casos de violência, acidentes, problemas escolares, problemas no ambiente de trabalho e em ocorrências de morte, mesmo em indivíduos que não apresentam um quadro de dependência ao álcool.

DEPENDÊNCIA QUÍMICA

A dependência química é caracterizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma doença. As causas são multifatoriais e as consequências afetam a saúde biopsicossocial do sujeito. As chamadas substâncias psicoativas ou drogas psicotrópicas são aquelas que atuam sobre o cérebro, modificando o seu funcionamento, podendo provocar alterações no humor, na percepção, comportamento e estados da consciência.



A relação do indivíduo com cada substância psicoativa pode, dependendo do contexto, assumir padrões de utilização disfuncionais, com prejuízos biológicos, psicológicos e sociais.

EXPERIMENTAL

uso inicial, esporádico de uma determinada droga.

RECREATIVO

uso de determinada droga em situações sociais ou de relaxamento, sem consequências negativas

USO FREQUENTE

uso regular, não compulsivo e que não traz prejuízos significativos para o funcionamento do indivíduo

USO NOCIVO

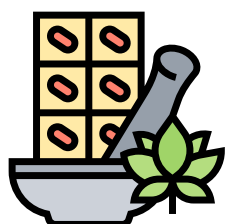
um padrão de uso de substâncias psicoativas que causa algum dano à saúde, podendo ser de natureza física ou psicológica

DEPENDÊNCIA

relação disfuncional entre um indivíduo e seu modo de consumir uma determinada substância

A dependência deve ser considerada toda vez que a droga vai progressivamente assumindo papel importante na vida do indivíduo. Suas atividades e círculo social vão cada vez mais se associando ao uso da droga, podendo aparecer problemas familiares, jurídico-legais, sociais, financeiros, psicológicos.

A ciência mostra que o desenvolvimento de dependência de álcool ou de outras drogas é resultado de uma soma de fatores de vulnerabilidade, incluindo aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Além disso, as intervenções mais efetivas são aquelas em que esses aspectos são levados em consideração, desenvolvendo projetos terapêuticos individualizados.



COMBATE À ESTIGMATIZAÇÃO

A estigmatização dos dependentes de álcool ou outras drogas só os afasta dos tratamentos e joga neles a responsabilidade por problemas sociais dos quais eles são mais frequentemente vítimas do que causadores. A internação em ambientes sem equipes multidisciplinares de profissionais adequadamente treinados é inapropriada e na maioria das vezes inefetiva.

PREVENÇÃO

Uma das formas mais eficazes no combate ao uso prejudicial do álcool e outras drogas é a prevenção. O planejamento de ações preventivas envolve estratégias voltadas para a redução dos fatores de risco e fortalecimento dos fatores de proteção.

FATORES DE RISCO

- Fácil acesso à substância
- Histórico familiar de uso de substâncias
- Presença de transtorno mental
- Situações de abuso



FATORES DE PROTEÇÃO

- Rede de apoio presente
- Envolvimento em atividades saudáveis
- Acesso a informações sobre uso de drogas e seus malefícios
- Acesso aos meios que possibilitam qualidade de vida: saúde, educação, lazer



TRATAMENTO

É importante esclarecer que a abstinência não é o único objetivo a ser alcançado nem pré-condição para o tratamento. A indicação de interrupção do uso é uma decisão clínica, que vai depender de cada caso.

O tratamento deve levar em conta a diversidade de sujeitos e contextos e deve acolher os usuários sem julgamentos. Além disso, as estratégias de cuidado precisam envolver o cuidado integral e a participação ativa e autônoma do usuário.

Os interessados podem buscar atendimento nos Centros de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (CAPS AD), Alcoólicos Anônimos - AA, Narcóticos Anônimos - NA, no Programa de Estudos e Assistência ao Uso Indevido de Drogas - PROJAD da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e no Núcleo de Estudos e Pesquisas em Atenção ao Uso de Drogas - NEPAD da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).



O Núcleo de Apoio Psicológico ao Servidor - **NAPS**, integrado à Diretoria de Desenvolvimento de Pessoas - **DDP** e à Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas - **PROGEPE**, disponibiliza aos servidores técnicos-administrativos e docentes, equipe de psicólogos para atendimento psicológico, através do site <http://www.unirio.br/progepe/>.