

Semana Nacional de Políticas Sobre Drogas

O uso abusivo de drogas no Brasil e no mundo tem se tornado cada vez mais foco de preocupação do poder público. O problema, que envolve fatores econômicos, políticos e sociais, vem demandando intervenções e políticas integradas no contexto referente a promoção e prevenção da drogadição. Por ser considerado um problema de saúde pública, tem surgido novas alternativas de tratamento e de prevenção ao uso abusivo de drogas que vêm sendo introduzidas no Sistema Único de Saúde (SUS). Diferente do que acontecia anteriormente, em um modelo de exclusão e de criminalização, onde o usuário era praticamente isolado para tratamento, atualmente busca-se tratar o usuário de drogas sem retirá-lo do seu ambiente familiar e social, de uma forma humanizada, tornando a recuperação menos complexa e mais eficaz.

Pensando nesta realidade, e das implicações sociais, psicológicas, econômicas e políticas, se torna importante ter uma compreensão global do problema, quando buscamos entender questões de alcoolismo e drogadição. Pode-se afirmar que o consumo de álcool e drogas é um grave problema de saúde pública, sendo necessário ter uma visão atenta dos serviços de saúde, para assim estabelecer diretrizes, ações e metas para uma perspectiva que compreenda o fenômeno das drogas de modo integrado e diversificado com ofertas terapêuticas, preventivas, educativas e promotoras da saúde.

As práticas de prevenção na Atenção Básica, são desenvolvidas em equipe e de forma a compartilhar os conhecimentos em cuidados efetivos. Lidar com o problema do uso abusivo de álcool e drogas nesta perspectiva requer, portanto, reforçar o papel da Estratégia Saúde da Família (ESF) como base de articulação, que promove a mediação de novas estratégias no âmbito da atenção em saúde de forma universal. Nesse sentido, as ações de promoção à saúde são centrais ao considerar a vulnerabilidade social e o contexto em que o usuário está inserido. Sendo que as ações preventivas visam evitar o contato com as drogas e, quando esse contato já foi estabelecido, promover estratégias de redução dos danos, para prevenção de danos ainda maiores.

Não podemos afirmar que a saúde tenha superado os entraves da questão das drogas, uma vez que as experiências e dados estatísticos demonstram que o problema das drogas no país ainda é muito sério. Entretanto, podemos concluir que o Ministério da Saúde tem avançado na realização de importantes estratégias para promoção da prevenção do uso de drogas. Assim, torna-se necessário pensar a questão dentro de perspectivas mais amplas, considerando o bem estar físico, psicológico e social da população. Nesta realidade, as contribuições da saúde pública passaram a desenvolver intervenções significativas, junto a população através dos trabalhos dos profissionais que atuam nas redes de atenção à saúde.

Em relação ao uso efetivo de drogas, esta pode expor uma pessoa a vários riscos para a sua saúde, especialmente se esse consumo evolui de ocasional para um quadro de dependência mais grave. O primeiro passo para qualquer tipo de dependência, seja ela ao álcool ou à outras drogas, é o ato de experimentar a sensação que esses produtos podem oferecer para o organismo. A partir daí, mesmo que o indivíduo não

tenha uma tendência genética para o desenvolvimento do vício, o risco de vivenciar situações de abuso no consumo desses compostos se torna cada vez maior. A única maneira de evitar o problema com consumo de drogas na vida adulta é atuar com a prevenção. Por esta razão, confira algumas dicas para prevenção, garantindo a manutenção da sua saúde física e mental e o aumento da qualidade de vida:

Saiba dizer “não”

O primeiro cuidado que uma pessoa deve ter para se manter distante do consumo de drogas é saber recusar seu consumo, sem se preocupar com o julgamento de outras pessoas. Dizer a alguém que lhe oferece drogas que você não tem interesse em consumir aquele produto pode ser feito de maneira tranquila e cordial, sem precisar ofender ou agredir quando se sentir pressionado para aceitar a oferta. Saiba desviar o assunto e reforçar, de forma clara, os motivos pelos quais você não se interessa por esse tipo de atitude para se divertir.

Escolha bem suas companhias

Observe os hábitos do grupo com o qual você convive, quais são suas ideias de diversão e se eles costumam julgar alguém que não quer seguir suas sugestões de atividades. Se você começar a se sentir inseguro e desconfortável com relação à pressão que seus amigos lhe exercem para consumir drogas, não hesite em se afastar do grupo e procurar novas companhias. Saber escolher melhor seus amigos não significa que você deva evitar conviver com alguém que faça uso, mas basta que seus amigos saibam respeitar a sua escolha de não consumir.

Conte com sua família e participe de grupos de apoio

A harmonia em ambientes familiares é uma ótima estratégia para contribuir para a prevenção do uso de drogas na adolescência, mas também na vida adulta. Para pessoas que enfrentam dificuldades em ambientes familiares, a participação em grupos comunitários, ou até terapêuticos, pode ser uma ótima alternativa para trocas de experiências e conhecimento.

Pratique esportes

Como o exercício físico estimula a produção de endorfina, que é um hormônio relacionado com a sensação de prazer, esses indivíduos procuram com menor frequência o uso de drogas para se sentirem melhores. Por esse motivo, uma das formas de prevenção mais eficientes para o uso de drogas na vida adulta é o estímulo da prática regular de atividades físicas de maneira equilibrada, valorizando a manutenção da saúde e o bem-estar.

Cuide de sua saúde emocional

Todas as pessoas, de ambos os sexos e em qualquer faixa etária, podem ser afetadas, em algum momento, por problemas de saúde mental ou dependência química, de maior ou menor gravidade. Algumas fases, no entanto, podem servir como gatilhos para início do problema. Se você perceber que está extremamente sobrecarregado, ansioso, com o humor deprimido ou pensando em se machucar ou em suicídio. Procure seu médico, psicólogo ou familiar e não esqueça do CVV (188).

Desta forma, entendemos que problemas relacionados à questão da drogadição representam um agressor entre tantos outros presentes na vida moderna. Seu uso não representa um processo de alienação social, mas sim, um dos fatores que prejudicam, alienam, embriagam a formação dos jovens e até das crianças, como vem sendo identificado atualmente, por esta estas questões estejamos todos atentos a este grande problema social, dialogando e construindo fatores de proteção e prevenção.

Fonte: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Guia estratégico para o cuidado de pessoas com necessidades relacionadas ao consumo de álcool e outras drogas : Guia AD / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015.