



CARTILHA

USO INDEVIDO DE DROGAS E DEPENDÊNCIA QUÍMICA PARA OS SERVIDORES DA SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL - GDF

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL - SEEDF

SUBSECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS - SUGEP

DIRETORIA DE ACOMPANHAMENTO E APOIO AO SERVIDOR - DISER

GERÊNCIA DE APOIO E DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS - GADEP

NÚCLEO DE APOIO AO SERVIDOR - NUAPS

CARTILHA

**USO INDEVIDO DE DROGAS E
DEPENDÊNCIA QUÍMICA PARA OS SERVIDORES DA
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DO DISTRITO FEDERAL**

Brasília, junho de 2020.

GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL

GOVERNADOR

Ibaneis Rocha Barros Júnior

VICE- GOVERNADOR

Paco Britto

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

Secretário de Estado de Educação

Leandro da Cruz Fróes da Silva

Subsecretária de Gestão de Pessoas

Kelly Cristina Ribeiro Bueno

Diretor de Acompanhamento e Apoio ao Servidor

Valdson José da Silva

Gerente de Apoio e Desenvolvimento de Pessoas

Ivana Beatriz Polveiro e Oliveira

CHEFE DO NÚCLEO DE APOIO AO SERVIDOR

Jane Aparecida Matos Ferreira

CHEFE SUBSTITUTA DO NÚCLEO DE APOIO AO SERVIDOR

Vanusa de Oliveira Souza Lima

CONSELHO DE POLÍTICA SOBRE DROGAS DO DISTRITO FEDERAL

Conselheira da SEEDF

Paula Ribeiro e Oliveira

ELABORAÇÃO

Ana Cláudia de Jesus Vasconcellos Chehab

Heloisa do Abiahy Carneiro da Cunha Vieira

REVISÃO

Valdson José da Silva

REVISÃO ORTOGRÁFICA

Reinaldo Vieira

Mariane Gonçalves Moreira

DIAGRAMAÇÃO/ORGANIZAÇÃO

Maria da Penha Eler

APRESENTAÇÃO

Prezado servidor da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal,

É com muita alegria que apresentamos a você esta Cartilha informativa a respeito do uso indevido de drogas e suas consequências, a fim de promover reflexão referente ao tema e orientar como proceder em caso de necessidade de ajuda para lidar com as dificuldades decorrentes da Dependência Química.

Esta é uma leitura simples, mas importante para evitar que situações fáceis de serem resolvidas se agravem por falta de conhecimento ou por falta de encaminhamento adequado aos serviços de ajuda que temos no Governo do Distrito Federal.

Esperamos ajudá-lo a identificar quando o uso indevido de drogas se torna nocivo e também ensinar como se prevenir de um possível adoecimento por causa dessas substâncias, sejam elas lícitas ou ilícitas. Venha conosco nessa caminhada pelas diversas trilhas desse assunto tão intrigante e sério, que faz parte da vida e das nossas relações cotidianas.

Esperamos despertar em você a vontade de conhecer mais sobre o tema e assim procurar textos mais profundos nos meios acadêmicos. Deixaremos algumas sugestões para você ao final desta Cartilha.

BOA LEITURA!

INTRODUÇÃO

Para iniciarmos nosso bate-papo vamos deixar claros alguns conceitos necessários ao bom entendimento do conteúdo da nossa Cartilha.

O termo droga é o mais utilizado popularmente para nos referirmos às substâncias químicas que têm diferentes efeitos no corpo. Quando esses efeitos modificam ou alteram funções cerebrais, estamos falando de substâncias psicoativas (SPA).

As drogas podem ser classificadas de muitas maneiras e uma que muito nos interessa é quanto aos efeitos, tendo em vista que vamos conversar também a respeito de atividades laborais e a proibição de estarmos sob efeito ao desempenhá-las.

Então, vamos ficar atentos para os tipos de drogas que existem e quais delas são permitidas por nossa legislação.

Outro ponto interessante para conhecermos melhor o assunto diz respeito aos tipos de uso que costumamos fazer e que, dependendo de vários fatores, podem gerar prejuízos e trazer sofrimentos desnecessários.

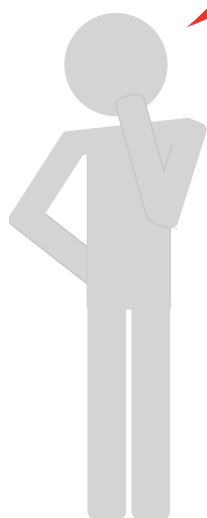
Para sabermos avaliar melhor como lidamos com as muitas substâncias que estão presentes na nossa vida é bom parar uns minutinhos e responder questões rápidas sobre as drogas e seu consumo. Isso você pode fazer respondendo os três questionários que estão à disposição nesta Cartilha e, assim, ter uma ideia se o seu consumo é adequado ou prejudicial.

Quando falamos de drogas é sempre melhor evitar o uso indevido ou nocivo do que deixar problemas surgirem, trazendo as complicações decorrentes desse tipo de adoecimento. O bom em relação à prevenção é que todos podemos tomar os cuidados necessários ao observarmos o próprio consumo.

Também temos aqui, para o seu conhecimento, os locais disponíveis para o atendimento personalizado e especializado realizado no GDF, inclusive dentro da Subsecretaria de Segurança e Saúde no Trabalho - SUBSAUDE, onde acontecem os atendimentos da perícia médica.

Além desses tópicos, temos um capítulo que exhibe procedimentos administrativos quando um servidor precisa de ajuda para lidar melhor com o uso indevido e nocivo à saúde, que configura um quadro mais grave, conhecido como Dependência Química.

E, por fim, deixamos com você as leis em vigência no Brasil e que determinam o que pode e o que não pode ser feito em relação às drogas. Na Bibliografia é possível encontrar referências de sites, textos, livros, filmes, entre outras literaturas que ajudam no desenvolvimento de uma consciência ética acerca desse tema complexo e muitas vezes negligenciado por nós.



Afinal do que estamos falando quando o nome droga surge na conversa?

1. CONCEITO

O conceito de droga que nos diz respeito nessa Cartilha é o de droga psicotrópica ou substância psicoativa, pois essa categoria de droga interage no organismo, alterando o funcionamento cerebral (Sistema Nervoso Central-SNC).

DEFINIÇÃO

Qualquer substância natural ou sintética que administrada no organismo, por qualquer via escolhida, atue sobre o cérebro, modificando de alguma maneira o seu funcionamento e alterando funções mentais e comportamentais.

Portanto, não estamos falando aqui de drogas como, por exemplo, um colírio ou uma pomada que, em ação no organismo, agem localmente sem afetar o cérebro.

E quem determina o que é droga permitida ou proibida?

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária- ANVISA.



Existem normas técnicas que incluem ou excluem substâncias que podem causar dependência, de acordo com sua composição. Na Portaria nº 344, de 12 de maio de 1998, do Ministério da Saúde, encontramos todas as substâncias proibidas para consumo no Brasil.

Vamos conhecer um pouco mais a respeito das drogas, partindo dessa ideia de potencial para causar dependência química, e para isso começaremos com a classificação dos diferentes tipos de substâncias psicoativas.

2. TIPOS DE SUBSTÂNCIAS

Podemos classificar as drogas de várias maneiras:

- **Quanto à sua Origem:** Naturais e Sintéticas;
- **Quanto à Legalidade:** Lícitas ou Ilícitas;
- **Quanto aos Efeitos:** Depressoras, Estimulantes, Perturbadoras.

Em se tratando de legalidade, as drogas lícitas são aquelas permitidas por lei para o consumo de pessoas maiores de 18 anos. As mais conhecidas são o álcool, o tabaco e os remédios com prescrição controlada.

Quanto aos efeitos, é preciso explicar o que cada grupo de substâncias causa ao organismo para que seja possível perceber como temos usado essas drogas.



ATENÇÃO PARA UM DETALHE!

Remédios, em categoria geral, são drogas, e uma parte deles pertence ao grupo de substâncias psicoativas. No entanto, os remédios controlados para venda com prescrição médica são estudados e receitados com dosagem determinada (miligramas) e modos de usar condizentes com os diferentes diagnósticos apresentados pelo paciente. Portanto, são seguros para uso, se seguidas as indicações médicas e se realizados os acompanhamentos regulares do desenvolvimento dos sintomas que indicaram a sua utilização. Tudo isso deve ser supervisionado por um profissional de saúde sério e responsável.

Quanto aos efeitos no organismo, as drogas são classificadas em:

A. DEPRESSORAS DO SISTEMA NERVOSO CENTRAL

Reduzem as atividades cerebrais e diminuem o ritmo das ações e funções orgânicas.



Do que estamos falando, afinal?

- Aumento da sonolência;
- Aumento importante do tempo de resposta (reflexos mais lentos);
- Confusão mental e diminuição da atenção;
- Desinibição do comportamento;
- Dificuldades de marcha;
- Diminuição da crítica;
- Fala lenta, monótona, arrastada, “pastosa”;
- Hilaridade (riso sem controle, alegria súbita);
- Instabilidade afetiva;
- Menor coordenação motora;
- Prejuízo das capacidades de raciocínio e concentração;
- Prejuízo das funções sensoriais;
- Prejuízos na memória imediata e tardia.

E QUAIS SÃO ESSAS DROGAS?



Álcool, Barbitúricos, Benzodiazepínicos,
Opioides, Solventes/Inalantes.

Veja agora um dado preocupante que desconhecemos ou não damos a devida atenção pelo fato de o álcool ser uma droga lícita, aceito socialmente e muito divulgado nos meios de comunicação.

Cerca de 30% dos consumidores de bebidas alcoólicas, ao fazerem uso abusivo:

- desenvolvem graves problemas de saúde que levam a doenças fatais;
- protagonizam diversos tipos de acidentes;
- cometem atos de violência, incluindo a doméstica;
- cometem crimes e contravenções;
- desenvolvem dependência química com mais facilidade.

B. ESTIMULANTES DO SISTEMA NERVOSO CENTRAL

Aumentam a atividade de determinados grupos de células nervosas.

O que significa isso?



Agressividade;
Alterações do sono;
Ansiedade;
Dilatação da pupila;
Diminuição da concentração;
Diminuição do sono e do apetite;
Elevação da pressão arterial;
Irritabilidade;
Rapidez na fala;
Sensação de maior energia e menor fadiga;
Taquicardia.



E QUAIS SÃO ESSAS DROGAS?

Anfetaminas, Cafeína, Cocaína (Crack, Merla), Cristal (Metanfetamina), Tabaco (Nicotina), Ecstasy (MDMA).**

Outro detalhe importante entre as drogas estimulantes, diz respeito ao Tabaco que também é lícito e durante muito tempo foi anunciado como símbolo de status e relacionado à ideia de vida ativa.

Pois bem, o Tabagismo é responsável por números alarmantes de mortalidade no Brasil e no mundo. Veja o que o uso de tabaco pode causar:

- cerca de 30% dos casos de câncer da boca, laringe e faringe (garganta) e esôfago, bexiga, rins, pâncreas e colo do útero;
- cerca de 90% dos casos de câncer de pulmão;
- doenças do pulmão, como o enfisema e a bronquite;
- danos no coração e nos vasos sanguíneos;
- maior chance de infartos e arritmias do coração;
- problemas da aorta e das artérias que levam o sangue para as pernas, o cérebro e outros órgãos;

- maior chance de gastrite, úlcera de estômago e duodeno;
 - infecções respiratórias;
 - alergias, infertilidade, impotência e alterações do feto em mulheres que fumam durante a gravidez;
- e muito mais...

Fonte: Efeitos de substâncias psicoativas: módulo 2. - 11. ed. - Brasília: Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, 2017.

C. PERTURBADORAS DO SISTEMA NERVOSO CENTRAL

Perturbam o funcionamento do SNC ocasionando delírios e alucinações, entre outros distúrbios psíquicos.

Explicando melhor:

- Angústia;
- Ansiedade e medo de perder o controle;
- Atordoamento;
- Diminuição da motivação (síndrome motivacional);
- Boca seca;
- Diminuição na produção de testosterona dos homens;
- Possibilidade de infertilidade;
- Hiperemia conjuntival (os olhos ficam avermelhados);
- Menos fadiga;
- Hilaridade (riso sem controle, alegria súbita);
- Perturbação na capacidade de calcular o tempo e o espaço;
- Perturbações mais evidentes do psiquismo, com predominância de delírios e alucinações;
- Prejuízo da memória e da atenção;
- Prejuízos na capacidade de aprendizado e memorização;
- Problemas respiratórios;
- Sensação de bem-estar acompanhada de calma e relaxamento;
- Taquicardia (+/-) 140 batimentos por minuto (bpm).

E QUAIS SÃO ESSAS DROGAS?

Anticolinérgicos, Maconha, Ácido Lisérgico (LSD), Chás de Cogumelos, Cactos, Raízes e Flores de determinadas espécies, Ecstasy (MDMA).*

Alguns teóricos, estudiosos das substâncias psicoativas, consideram que a droga conhecida como Ecstasy (metilenodioximetanfetamina) pode ser classificada como estimulante ou perturbadora por desencadear efeitos pertencentes às duas categorias.

3.TIPOS DE USO

Pensando agora nos tipos de uso das substâncias que vimos anteriormente é comum falarmos em uso social ou recreativo para algumas delas. Mas todas podem levar ao uso nocivo ou abuso e finalmente resultar em um uso bastante prejudicial conhecido como dependência química. Vamos devagar nessas nomenclaturas.



O que seria um Uso Social ou Recreativo de uma substância psicoativa?

Aquele uso que não implica em riscos à saúde de uma maneira geral, normalmente realizado em pequenas quantidades, às vezes como experimentação, às vezes de maneira esporádica, mas sem incidência de grandes problemas.


Outro tipo de uso é o uso chamado Nocivo ou Abuso.

Nessa situação já temos que considerar danos à saúde física ou mental, dificuldades de evitar o consumo, problemas relacionados aos efeitos que o usuário não consegue controlar.

E, por fim, temos o uso totalmente prejudicial conhecido como Dependência Química.

O que podemos dizer dessa etapa de uso indevido de drogas é que a Dependência Química é uma doença, assim caracterizada pela Organização Mundial de Saúde, e requer atenção especializada para que o usuário possa interromper a utilização da droga e se tratar de maneira segura e adequada.

A Dependência Química é uma relação extremamente disfuncional que o indivíduo desenvolve no consumo das substâncias psicoativas e muitos fatores podem estar envolvidos nesse adoecimento, motivo pelo qual é tão importante evitar que uma pessoa chegue nesse modo de uso prejudicial.



É importante deixar bem claro que qualquer tipo de uso de drogas pode causar problemas e dificuldades para o usuário, mesmo o uso dito social ou recreacional. Por quê?

Porque a pessoa, após ingerir uma substância psicoativa, pode ter reações diversas que dificultam o controle das funções cerebrais e esse fato pode gerar por exemplo um acidente de trânsito por desatenção, uma discussão ou desentendimento por alteração no ânimo, um prejuízo financeiro por falta de juízo crítico etc. Então, muito cuidado com suas decisões. Seja responsável!

4. QUANDO SABER SE O USO É PREJUDICIAL

É importante tomarmos conta de nossa saúde física, mental e espiritual. Mas, muitas vezes, não fazemos isso e as drogas podem entrar no nosso dia-a-dia para diminuir alguma sensação de desconforto que sentimos e, por muitos motivos, deixamos para dar atenção quando já adoecemos.

Os instrumentos abaixo servem para pararmos alguns minutos e darmos atenção à nossa saúde, seja pensando no consumo de álcool e tabaco, seja respondendo a respeito de como temos nos sentido. São questionários rápidos de responder e você deve ser sincero ao escolher as opções de resposta, ok?

Lembre-se que não são testes de diagnóstico, pois apenas os profissionais da saúde podem fazer isso. No entanto, nos alertam a respeito de nossos hábitos.

Se você não ingere bebida alcoólica e nem fuma cigarro de tabaco, faça apenas o questionário da saúde.

MÃOS À OBRA!

QUESTIONÁRIO A RESPEITO DO ÁLCOOL

Aqui estão algumas questões sobre álcool. Por favor, responda correta e honestamente, indicando qual a resposta se aplica ao seu consumo ao longo dos últimos 12 meses.

1. COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ CONSOME BEBIDAS ALCOÓLICAS?

- (0) NUNCA [VÁ PARA AS QUESTÕES 9-10];
- (1) MENSALMENTE OU MENOS;
- (2) DE 2 A 4 VEZES POR MÊS;
- (3) DE 2 A 3 VEZES POR SEMANA;
- (4) 4 OU MAIS VEZES POR SEMANA.

2. QUANTAS DOSES ALCOÓLICAS VOCÊ CONSOME TÍPICAMENTE AO BEBER?

- (0) 0 OU 1;
- (1) 2 OU 3;
- (2) 4 OU 5;
- (3) 6 OU 7;
- (4) 8 OU MAIS.

3. COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ CONSOME CINCO OU MAIS DOSES DE UMA VEZ?

- (0) NUNCA;
- (1) MENOS DO QUE UMA VEZ AO MÊS;
- (2) MENSALMENTE;
- (3) SEMANALMENTE;
- (4) TODOS OU QUASE TODOS OS DIAS.

****SE A SOMA DAS QUESTÕES 2 E 3 FOR 0, AVANCE PARA AS QUESTÕES 9 E 10**

4. QUANTAS VEZES AO LONGO DOS ÚLTIMOS 12 MESES VOCÊ ACHOU QUE NÃO CONSEGUIRIA PARAR DE BEBER, UMA VEZ TENDO COMEÇADO?

- (0) NUNCA;
- (1) MENOS DO QUE UMA VEZ AO MÊS;
- (2) MENSALMENTE;
- (3) SEMANALMENTE;
- (4) TODOS OU QUASE TODOS OS DIAS.

5. QUANTAS VEZES AO LONGO DOS ÚLTIMOS 12 MESES VOCÊ, POR CAUSA DO ÁLCOOL, NÃO CONSEGUIU FAZER O QUE ERA ESPERADO DE VOCÊ?

- (0) NUNCA;
- (1) MENOS DO QUE UMA VEZ AO MÊS;
- (2) MENSALMENTE;
- (3) SEMANALMENTE;
- (4) TODOS OU QUASE TODOS OS DIAS.

6. QUANTAS VEZES AO LONGO DOS ÚLTIMOS 12 MESES VOCÊ PRECISOU BEBER PELA MANHÃ PARA PODER SE SENTIR BEM AO LONGO DO DIA, APÓS TER BEBIDO BASTANTE NO DIA ANTERIOR?

- (0) NUNCA;
- (1) MENOS DO QUE UMA VEZ AO MÊS;
- (2) MENSALMENTE;
- (3) SEMANALMENTE;
- (4) TODOS OU QUASE TODOS OS DIAS.

7. QUANTAS VEZES AO LONGO DOS ÚLTIMOS 12 MESES VOCÊ SE SENTIU CULPADO OU COM REMORSO DEPOIS DE TER BEBIDO?

- (0) NUNCA;
- (1) MENOS DO QUE UMA VEZ AO MÊS;
- (2) MENSALMENTE;
- (3) SEMANALMENTE;
- (4) TODOS OU QUASE TODOS OS DIAS.

8. QUANTAS VEZES AO LONGO DOS ÚLTIMOS 12 MESES VOCÊ FOI INCAPAZ DE LEMBRAR O QUE ACONTECEU DEVIDO À BEBIDA?

- (0) NUNCA;
- (1) MENOS DO QUE UMA VEZ AO MÊS;
- (2) MENSALMENTE;
- (3) SEMANALMENTE;
- (4) TODOS OU QUASE TODOS OS DIAS.

9. VOCÊ JÁ CAUSOU FERIMENTOS OU PREJUÍZOS A VOCÊ MESMO OU A OUTRA PESSOA APÓS TER BEBIDO?

- (0) NÃO;
- (2) SIM, MAS NÃO NOS ÚLTIMOS 12 MESES;
- (4) SIM, NOS ÚLTIMOS 12 MESES.

10. ALGUM PARENTE, AMIGO OU MÉDICO JÁ SE PREOCUPOU COM O FATO DE VOCÊ BEBER OU SUGERIU QUE VOCÊ PARASSE?

- (0) NÃO;
- (2) SIM, MAS NÃO NOS ÚLTIMOS 12 MESES;
- (4) SIM, NOS ÚLTIMOS 12 MESES.

Fonte: AUDIT - Alcohol Use Disorders Identification Test PAI-PAD-HCRP-FMRP-USP - Av. Santa Luzia, 383, Jd. Sumaré, Ribeirão Preto/SP - CEP 14025-090 - Tel.: (16) 3904-9474 - www.fmrp.usp.br/paipad

TOTAL: _____

Resultado:

Nos parênteses de cada questão há um valor. Some todas as suas respostas e confira em qual faixa você se encontra.

Está tudo bem: de 0 a 08 pontos

Devo me preocupar e diminuir meu consumo de álcool: de 09 a 19 pontos

É necessário procurar ajuda profissional imediatamente: Acima de 19 pontos

QUESTIONÁRIO A RESPEITO DO TABACO (CIGARRO)

Aqui estão algumas questões sobre tabaco. Por favor, responda correta e honestamente, indicando qual a resposta se aplica ao seu consumo ao longo dos últimos 12 meses.

1. QUANTO TEMPO, DEPOIS DE ACORDAR, VOCÊ FUMA O PRIMEIRO CIGARRO?

(3) DENTRO DE 5 MINUTOS;

(2) 6 - 30 MINUTOS;

(1) 31 - 60 MINUTOS;

(0) APÓS 60 MINUTOS.

2. VOCÊ ACHA DIFÍCIL ABSTER-SE DO FUMO EM LUGARES ONDE ELE É PROIBIDO, POR EXEMPLO, NA IGREJA, NA BIBLIOTECA, NO CINEMA ETC?

(1) SIM;

(0) NÃO.

3. QUAL CIGARRO VOCÊ MAIS ODIARIA TER DE LARGAR?

(1) O PRIMEIRO DA MANHÃ;

(0) QUALQUER OUTRO.

4. QUANTOS CIGARROS/DIA VOCÊ FUMA?

(0) 10 OU MENOS;

(1) 11 - 20;

(2) 21 - 30;

(3) 31 OU MAIS.

5. VOCÊ FUMA MAIS FREQUENTEMENTE DURANTE AS PRIMEIRAS HORAS APÓS ACORDAR DO QUE DURANTE O RESTO DO DIA?

(1) SIM;

(0) NÃO.

6. VOCÊ FUMA MESMO SE ESTIVER TÃO DOENTE A PONTO DE FICAR NA CAMA A MAIOR PARTE DO DIA?

(1) SIM;

(0) NÃO.

TOTAL: _____

Resultado:

Nos parênteses de cada questão há um valor. Some todas as suas respostas e confira em qual faixa você se encontra.

Está tudo bem: Até 4 pontos
Devo me preocupar e tentar parar de fumar: de 05 até 07 pontos
É necessário procurar ajuda profissional imediatamente: Acima de 07 pontos

QUESTIONÁRIO A RESPEITO DA SAÚDE EM GERAL

Aqui estão algumas questões sobre saúde em geral. Por favor, responda correta e honestamente, indicando qual a resposta se aplica a você ao longo dos últimos 12 meses.

1) VOCÊ TEM DORES DE CABEÇA COM FREQUÊNCIA?

()SIM ()NÃO

2) TEM FALTA DE APETITE?

()SIM ()NÃO

3) VOCÊ DORME MAL?

()SIM ()NÃO

4) VOCÊ FICA COM MEDO COM FACILIDADE?

DORME MAL?

()SIM ()NÃO

5) SUAS MÃOS TREMEM?

()SIM ()NÃO

6) SENTE-SE NERVOSO/A, TENSO/A OU PREOCUPADO/A?

()SIM ()NÃO

7) SUA DIGESTÃO NÃO É BOA OU SOFRE DE PERTURBAÇÃO DIGESTIVA?

()SIM ()NÃO

8) VOCÊ NÃO CONSEGUE PENSAR COM CLAREZA?

()SIM ()NÃO

9) SENTE-SE INFELIZ?

()SIM ()NÃO

10) CHORA MAIS QUE O COMUM?

()SIM ()NÃO

11) ACHA DIFÍCIL APRECIAR (GOSTAR DE) SUAS ATIVIDADES DIÁRIAS?

()SIM ()NÃO

12) ACHA DIFÍCIL TOMAR DECISÕES?

()SIM ()NÃO

13) SEU TRABALHO DIÁRIO É UM SOFRIMENTO/TORMENTO/TEM DIFICULDADE EM FAZER SEU TRABALHO?

()SIM ()NÃO

14) VOCÊ NÃO É CAPAZ DE TER UM PAPEL ÚTIL NA VIDA?

()SIM ()NÃO

15) PERDEU INTERESSE NAS COISAS?

()SIM ()NÃO

16) ACHA QUE É UMA PESSOA QUE NÃO VALE NADA?

()SIM ()NÃO

17) O PENSAMENTO DE ACABAR COM A SUA VIDA JÁ PASSOU POR SUA CABEÇA?

()SIM ()NÃO

18) SENTE-SE CANSADO/A O TEMPO TODO?

()SIM ()NÃO

19) TEM SENSações DESAGRADÁVEIS NO ESTÔMAGO?

()SIM ()NÃO

20) FICA CANSADO/A COM FACILIDADE?

()SIM ()NÃO

Fonte: Avaliação de desempenho do Self-Reporting Questionnaire como instrumento de rastreamento. Cad. Saúde Pública 2008; 24(2):380-90.

TOTAL: _____

Resultado:

Nos parênteses de cada questão há um valor. Some todas as suas respostas e confira em qual faixa você se encontra.

Está tudo bem: Até 4 pontos
Devo me preocupar e tentar parar de fumar: de 05 até 07 pontos
É necessário procurar ajuda profissional imediatamente: Acima de 07 pontos

5. COMO SE PREVENIR



E POR FALAR EM PREVENÇÃO...

O que é importante sabermos para lidar com situações difíceis e por vezes sem muitas alternativas de solução?



- Que a melhor estratégia, e a mais inteligente, é prevenir, ou seja, evitar que algo aconteça e que, se acontecer, não seja grave a ponto de não termos opção para resolver

Na situação do uso indevido de drogas não é diferente! Chegar ao quadro de Dependência Química é desenvolver uma condição de adoecimento crônico, sem cura até o momento, e que origina muitos problemas graves em diferentes áreas da vida.

Quando a Organização Mundial de Saúde apresenta a Dependência Química como doença crônica ela está afirmando que, com o passar do tempo, a situação da pessoa que usa drogas vai piorar, outras doenças vão surgir em decorrência desse uso indevido, que esse adoecimento é progressivo e inclusive pode ser fatal para algumas pessoas.

Diante disso, é importante você observar o seu consumo de substâncias psicoativas, por exemplo: álcool, tabaco e uso de medicamentos controlados, a fim de saber se você está fazendo uso nocivo. Quando estiver pensando a respeito disso se questione:

- Qual a quantidade que tenho usado?
- Em que momentos eu tenho usado (alegres, tristes, de raiva, em festas, sozinho, para dormir, com amigos...)?
- Posso ficar sem usar por quantos dias?
- Como me sinto antes e depois de usar essas substâncias?
- Sinto-me nervoso/culpado/zangado se alguém comenta a respeito desse assunto?

Se você respondeu os questionários do capítulo 04 já conseguiu perceber se o seu consumo se encontra em uma faixa **leve**, **moderada** ou **grave**, e a partir de agora já pode tomar alguma atitude em relação à situação que apresenta sinal de alerta.

Para que você conheça os sinais que indicam que a dependência química já se desenvolveu, preste atenção nos tópicos a seguir:

- Um forte desejo de consumir a substância psicoativa (fissura);
- Dificuldade de controlar o comportamento de usar a substância (compulsão);
- Sintomas de abstinência (desconforto físico/mental na falta da substância);
- Necessidade de doses maiores para atingir o mesmo efeito (tolerância da substância);
- Abandono progressivo de outras atividades prazerosas (empobrecimento do repertório);
- Persistência no uso apesar de evidências claras de consequências negativas.

- Fique atento, porque se três ou mais desses sintomas estiverem presentes no seu dia a dia, um profissional da saúde já pode afirmar que existe um quadro de Dependência Química.

E AGORA?...



6. ONDE ENCONTRAR AJUDA?



Que bom que temos notícias boas a respeito de locais que ajudam pessoas que querem deixar o uso indevido, nocivo e prejudicial de drogas, sejam elas lícitas ou ilícitas.



E OLHA QUE MARAVILHA!

Nós, servidores da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal – SEEDF podemos ser atendidos na SUBSAUDE, onde acontecem as perícias médicas para todo o Governo do Distrito Federal - GDF, com exceção dos servidores das Polícias Civil e Militar e também do Corpo de Bombeiros Militar que já possuem suas próprias perícias.

Na SUBSAUDE existe um Programa de Atenção ao Dependente Químico- PADQ para orientar e acompanhar os servidores que desejam parar o uso de substâncias psicoativas e precisam de ajuda para isso. É também destinado a acolher os familiares que necessitam compreender o que acontece quando um membro está demonstrando dificuldades com o uso indevido de drogas.

O caminho para isso é muito fácil e tranquilo. O próprio servidor pode abrir um processo, no Sistema Eletrônico de Informação- SEI e solicitar um atendimento no PADQ. O gestor/chefia imediata também pode abrir esse processo para pedir atendimento ao servidor que necessita de um olhar mais cuidadoso a respeito do desempenho laboral e sinais de adoecimento por uso indevido de substâncias psicoativas.

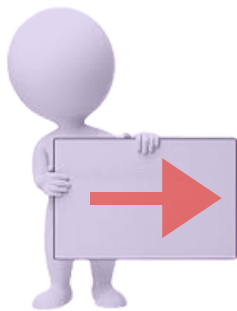
ACOMPANHE OS SEGUINTE PASSOS PARA INGRESSAR NO PADQ



ABRIR O SITE DO SEI



1. INICIAR PROCESSO (lado esquerdo da tela do SEI);
2. ESCOLHA DO TIPO DE PROCESSO ;
3. Selecione o sinal de “mais” para ver todas as opções e arraste a lateral da tela até o final onde estão os processos da SUBSAUDE. Ou escreva no espaço apropriado, Subsaúde- Programa de Atenção ao Dependente Químico. Este é um processo sigiloso, por isso a cor vermelha no tipo de processo;
4. Preencher a página INICIAR PROCESSO:
 - Especificação: Requerimento - Admissão no PADQ;
 - Interessados: Seu nome completo;
 - Nível de acesso já está selecionado Sigiloso;
 - Selecione o botão Salvar;
5. Na página seguinte, na qual aparece o número do processo (□anote e guarde esse número) inclua um documento selecionando o ícone ;
6. Na página seguinte, selecione o sinal de “mais” ao lado do ESCOLHA O TIPO DE DOCUMENTO para ver todas as opções e procure o Requerimento - Avaliação de Admissão PADQ (Formulário) ou escreva isso no espaço apropriado;
7. Na página GERAR FORMULÁRIO preencha tudo e ao final selecione o quadro Confirmar Dados;
8. Assine o documento selecionando o ícone ;
9. Nesse tipo de processo não aparece o envelope para enviar Você deve conceder a credencial para o setor GESM ou para uma matrícula específica de servidor daquele setor. Para saber quem ficará responsável pelo processo sigiloso entre em contato com a GESM no telefone (61) 3349-3972 e solicite a matrícula do servidor do setor;
10. Depois que tiver essa informação conceda a credencial e seu processo estará com o profissional que vai cuidar do seu atendimento.



ATENÇÃO PARA ESSA INFORMAÇÃO!

Por ser um processo sigiloso ele aparecerá apenas na tela SEI logada com sua matrícula e na tela de quem tem a credencial que você concedeu. Guarde o número do processo com cuidado!

Mas existem outros lugares onde você pode encontrar ajuda para as dificuldades com o uso indevido de droga. Uma atitude responsável e bastante correta é procurar um profissional de saúde, que pode ser um médico generalista ou um médico psiquiatra. Se você tiver um médico de sua confiança pode conversar sobre o problema e certamente ele irá encaminhar você para o profissional mais indicado.

Também é possível procurar um psicólogo que trabalhe com esse assunto para receber orientações de como ser acompanhado em psicoterapia e também ser atendido por um médico especialista nessa área.

Além dessas possibilidades, existem em todas as cidades do Brasil as “Salas” de Alcoólicos Anônimos - AA, Narcóticos Anônimos - NA, Amor Exigente, Familiares de Alcoolistas - Al-Anon e muitos outros Grupos de Ajuda Mútua.



Acesse os sites e conheça o trabalho desses grupos:

www.aaonline.com.br

www.na.org.br

www.amorexigente.org.br

www.al-anon.org.br

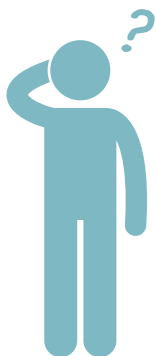
Esperamos tê-lo ajudado para não continuar com problemas em relação às drogas! Então aproveite as oportunidades de ajuda e cuide-se!

7. PROCEDIMENTOS ADMINISTRATIVOS

Agora que chegamos nesta parte da Cartilha já sabemos um pouco mais a respeito do uso indevido de substâncias psicoativas, ainda que de forma básica, com informações objetivas e simples. Mas nada impede que você busque outras fontes para aprofundar o seu conhecimento a respeito do assunto, sempre pesquisando em sites acadêmicos e especializados.

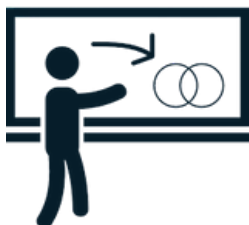
Neste capítulo queremos apresentar a você os aspectos administrativos que envolvem o uso indevido de substâncias psicoativas e as atividades laborais. Nenhum de nós, servidores da SEEDF, podemos trabalhar sob efeito de droga, seja ela qual for. Mas você pode perguntar:

Remédio não é droga?



Sim, mas nem todos os remédios são psicotrópicos e os que são, têm prescrição específica para quadros de adoecimento que muitas vezes levam o servidor a precisar de licença médica.

Sendo assim, temos legislações para disciplinar a conduta do servidor público, para coibir o uso indevido de drogas, para determinar procedimentos administrativos quando há sinais de que o servidor possivelmente esteja usando drogas no trabalho.



Veja um exemplo de legislação que temos a esse respeito:

O Decreto nº 34.023 de 10 de dezembro de 2012 que regulamenta os procedimentos médicos-periciais e de saúde ocupacional, em seu artigo 12, apresenta alguns parágrafos que nos impedem de trabalhar tendo usado drogas. São eles:

§ 4º É de competência exclusiva da chefia imediata, o encaminhamento do servidor que apresente indícios de lesões orgânicas ou funcionais para avaliação na unidade de saúde ocupacional, devendo detalhar os motivos do encaminhamento.

§ 5º No caso do parágrafo anterior, a respectiva Unidade de Saúde Ocupacional convocará o servidor efetivo para inspeção médica e emitirá parecer sobre a sua capacidade para o trabalho.



E por que não é permitido estar sob efeito de drogas durante o desenvolvimento de nossas funções?

Simplesmente porque nosso cérebro fica alterado quando as substâncias psicoativas começam a agir no organismo.

No capítulo 2 apontamos alguns efeitos inerentes às substâncias psicoativas, de acordo com sua classificação.



Agora conheça alguns dos impactos do uso indevido de drogas no trabalho, sejam eles referentes às atividades, aos colegas, ou ao local:

- Aumento do absenteísmo;
- Aumento do presenteísmo;
- Aumento de acidentes;
- Baixa produtividade;
- Problemas disciplinares;
- Confusão em relação ao seu desempenho;
- Problemas nos relacionamentos com os colegas e chefes;
- Descumprimento de normas durante as atividades laborais;
- Rotatividade de local de trabalho;
- Aumento de Licenças Médicas.

Fonte: Efeitos de substâncias psicoativas: módulo 2. – 11. ed. – Brasília: Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, 2017.

Esses são apenas alguns prejuízos do uso indevido de drogas relacionados ao mundo do trabalho, seja ele público ou privado. Mais um motivo para pensar a respeito do consumo de substâncias psicoativas e a relevância que elas ocupam na nossa vida.

Caso você precise de ajuda ou a sua chefia necessite de uma avaliação a respeito de sua capacidade laboral, o encaminhamento será feito para a SUBSAUDE, conforme indicado no capítulo anterior.

8. LEGISLAÇÃO

Fique agora com a legislação que temos no Brasil para regulamentar a liberação ou a proibição de algumas substâncias psicoativas. Acessando a internet você pode ver na íntegra cada documento listado abaixo.

DECRETO Nº 9.359 DE 01 DE ABRIL DE 1986. Cria o Conselho de Entorpecentes do Distrito Federal e dá outras providências.

LEI Nº 9.294, DE 15 DE JULHO DE 1996. Dispõe sobre as restrições ao uso e à propaganda de produtos fumíferos, bebidas alcoólicas, medicamentos, terapias e defensivos agrícolas, nos termos do § 4º do art. 220 da Constituição Federal.

PORTARIA SVS/MS Nº 344, DE 12 DE MAIO DE 1998. Aprova o Regulamento Técnico sobre substâncias e medicamentos sujeitos a controle especial.

LEI Nº 11.343, DE 23 DE AGOSTO DE 2006. Institui o Sistema Nacional de Políticas Públicas sobre Drogas - Sisnad; prescreve medidas para prevenção do uso indevido, atenção e reinserção social de usuários e dependentes de drogas; estabelece normas para repressão à produção não autorizada e ao tráfico ilícito de drogas; define crimes e dá outras providências.

DECRETO Nº 6.117, DE 22 DE MAIO DE 2007. Aprova a Política Nacional sobre o Alcool, dispõe sobre as medidas para redução do uso indevido de álcool e sua associação com a violência e criminalidade, e dá outras providências.

DECRETO Nº 32.108, DE 25 DE AGOSTO DE 2010. Institui a Política Distrital sobre Drogas e cria o Sistema Distrital de Política sobre Drogas.

PORTARIA Nº48, DE 26 DE MAIO DE 2011. Por meio da Cartilha de Orientações aos Gestores Sobre DQ – 2012 formaliza-se a diretriz que prevê a redução da dependência química, em especial o alcoolismo, no quadro efetivo do GDF, rumo à construção de uma sociedade mais saudável e que valorize o avanço de cada membro individualmente. A Portaria aprova as normas do Programa de Atenção ao Dependente Químico – PADQ e tem como público-alvo os servidores atendidos pela Subsecretaria de Saúde, Segurança e Previdência dos Servidores.

LEI Nº 12.546, DE 14 DE DEZEMBRO DE 2011. Institui o Regime Especial de Reintegração de Valores Tributários para as Empresas Exportadoras (Reintegra); dispõe sobre a redução do Imposto sobre Produtos Industrializados (IPI) à indústria automotiva; altera a incidência das contribuições previdenciárias devidas pelas empresas que menciona; altera as Leis nº 11.774, de 17 de setembro de 2008, nº 11.033, de 21 de dezembro de 2004, nº 11.196, de 21 de novembro de 2005, nº 10.865, de 30 de abril de 2004, nº 11.508, de 20 de julho de 2007, nº 7.291, de 19 de dezembro de 1984, nº 11.491, de 20 de junho de 2007, nº 9.782, de 26 de janeiro de 1999, e nº 9.294, de 15 de julho de 1996, e a Medida Provisória nº 2.199-14, de 24 de agosto de 2001; revoga o art. 1º da Lei nº 11.529, de 22 de outubro de 2007, e o art. 6º do Decreto-Lei nº 1.593, de 21 de dezembro de 1977, nos termos que especifica; e dá outras providências.

Art. 49. Os arts. 2º e 3º da Lei nº 9.294, de 15 de julho de 1996, passam a vigorar com a seguinte redação:

“Art. 2º É proibido o uso de cigarros, cigarrilhas, charutos, cachimbos ou qualquer outro produto fumígeno, derivado ou não do tabaco, em recinto coletivo fechado, privado ou público.

§ 3º Considera-se recinto coletivo o local fechado, de acesso público, destinado a permanente utilização simultânea por várias pessoas.”

(NR)

PORTARIA Nº 55, DE 21 DE MAIO DE 2012. Institui o Manual de Saúde e Segurança do Trabalho do Servidor Público do Distrito Federal e a Cartilha de Orientações a Gestores de Dependentes Químicos, no âmbito da Administração Direta, Autárquica e Fundacional do Distrito Federal.

PORTARIA Nº 97, DE 13 DE JUNHO DE 2012. Institui a Política sobre Drogas da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal - SEDF que orienta, coordena e articula a Rede Pública de Ensino no enfrentamento às drogas.

DECRETO Nº 34.023, DE 10 DE DEZEMBRO DE 2012. Regulamenta os Procedimentos Médicos-Periciais e de Saúde Ocupacional da Secretaria de Estado de Administração Pública, no âmbito da Administração Direta, Autárquica e Fundacional do Distrito Federal, e dá outras providências.

DECRETO Nº 36.561, DE 19 DE JUNHO DE 2015. Institui a Política Integrada de Atenção à Saúde do Servidor Público do Distrito Federal, e dá outras providências.

LEI Nº 13.840, DE 5 DE JUNHO DE 2019. Altera as Leis nos 11.343, de 23 de agosto de 2006, 7.560, de 19 de dezembro de 1986, 9.250, de 26 de dezembro de 1995, 9.532, de 10 de dezembro de 1997, 8.981, de 20 de janeiro de 1995, 8.315, de 23 de dezembro de 1991, 8.706, de 14 de setembro de 1993, 8.069, de 13 de julho de 1990, 9.394, de 20 de dezembro de 1996, e 9.503, de 23 de setembro de 1997, os Decretos-Lei nº 4.048, de 22 de janeiro de 1942, 8.621, de 10 de janeiro de 1946, e 5.452, de 1º de maio de 1943. Para dispor sobre o Sistema Nacional de Políticas Públicas sobre Drogas e as condições de atenção aos usuários ou dependentes de drogas e para tratar do financiamento das políticas sobre drogas.

Bom, chegamos ao final desta Cartilha e esperamos que essa leitura breve e bastante básica possa ter ajudado a despertar o interesse em saber mais a respeito deste assunto tão polêmico que provoca discursos exaltados a favor e contra a liberação do uso de drogas, comentários morais e religiosos a respeito de quem usa, opiniões entusiasmadas entre certo e errado e outros posicionamentos presentes nos meios de comunicação.

Para termos liberdade de escolha é importante conhecer de maneira mais profunda sobre qualquer assunto. E não seria diferente com o tema de drogas. Por isso desejamos que você forme uma opinião embasada e ética para tomar as melhores decisões, procurando fontes de informação em sites acadêmicos, científicos e especializados. Nas bibliografias deixamos as indicações para isso.

OBRIGADO POR SUA COMPANHIA!

8. BIBLIOGRAFIA

DUARTE, P. C. A. V.; Formigoni, M. L. O. S., Org. (2017). Efeitos de substâncias psicoativas: módulo 2. – 11. ed. SUPERA: Sistema para detecção do Uso abusivo e dependência de substâncias Psicoativas: Encaminhamento, intervenção breve, Reinserção social e Acompanhamento. Brasília: Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas.

Figlie, N. B.; Laranjeira, R.; Bordin, S. (2004). Aconselhamento em dependência química. São Paulo: Roca

Laranjeira, R et al. (2003). Usuários de Substâncias Psicoativas: Abordagem, diagnóstico e tratamento. Associação Médica Brasileira. São Paulo: CREMESP.

Organização Mundial de Saúde (1993). Classificação dos Transtornos Mentais e de Comportamento da CID-10 (1993). Porto Alegre: Artmed.

<https://www.google.com/imgres?>

[imgurl=https%3A%2F%2Fsolaci.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F01%2Ftavi_funcion_cognitiva.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fsolaci.org%2Fpt%2F2017%2F01%2F11%2Ffuncao-cognitiva-pos-tavi-a-curto-prazo-melhora-ou-piora%2F&tbnid=LgH7CB95eESzNM&vet=10CBoQxiAoC2oXChMI2I_H6POY6gIVAAAAAB0AAAAEEA..i&docid=z-Sazm-h1QzuhM&w=424&h=283&itg=1&q=IMAGEM%20COGUNITIVA&ved=0CB](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fsolaci.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F01%2Ftavi_funcion_cognitiva.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fsolaci.org%2Fpt%2F2017%2F01%2F11%2Ffuncao-cognitiva-pos-tavi-a-curto-prazo-melhora-ou-piora%2F&tbnid=LgH7CB95eESzNM&vet=10CBoQxiAoC2oXChMI2I_H6POY6gIVAAAAAB0AAAAEEA..i&docid=z-Sazm-h1QzuhM&w=424&h=283&itg=1&q=IMAGEM%20COGUNITIVA&ved=0CB)

[furl=https%3A%2F%2Fsolaci.org%2Fpt%2F2017%2F01%2F11%2Ffuncao-cognitiva-pos-tavi-a-curto-prazo-melhora-ou-piora%2F&tbnid=LgH7CB95eESzNM&vet=10CBoQxiAoC2oXChMI2I_H6POY6gIVAAAAAB0AAAAEEA..i&docid=z-Sazm-h1QzuhM&w=424&h=283&itg=1&q=IMAGEM%20COGUNITIVA&ved=0CB](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fsolaci.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F01%2Ftavi_funcion_cognitiva.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fsolaci.org%2Fpt%2F2017%2F01%2F11%2Ffuncao-cognitiva-pos-tavi-a-curto-prazo-melhora-ou-piora%2F&tbnid=LgH7CB95eESzNM&vet=10CBoQxiAoC2oXChMI2I_H6POY6gIVAAAAAB0AAAAEEA..i&docid=z-Sazm-h1QzuhM&w=424&h=283&itg=1&q=IMAGEM%20COGUNITIVA&ved=0CB)

[oQxiAoC2oXChMI2I_H6POY6gIVAAAAAB0AAAAEEA](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fsolaci.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F01%2Ftavi_funcion_cognitiva.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fsolaci.org%2Fpt%2F2017%2F01%2F11%2Ffuncao-cognitiva-pos-tavi-a-curto-prazo-melhora-ou-piora%2F&tbnid=LgH7CB95eESzNM&vet=10CBoQxiAoC2oXChMI2I_H6POY6gIVAAAAAB0AAAAEEA..i&docid=z-Sazm-h1QzuhM&w=424&h=283&itg=1&q=IMAGEM%20COGUNITIVA&ved=0CB)

[h1QzuhM&w=424&h=283&itg=1&q=IMAGEM%20COGUNITIVA&ved=0CB](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fsolaci.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F01%2Ftavi_funcion_cognitiva.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fsolaci.org%2Fpt%2F2017%2F01%2F11%2Ffuncao-cognitiva-pos-tavi-a-curto-prazo-melhora-ou-piora%2F&tbnid=LgH7CB95eESzNM&vet=10CBoQxiAoC2oXChMI2I_H6POY6gIVAAAAAB0AAAAEEA..i&docid=z-Sazm-h1QzuhM&w=424&h=283&itg=1&q=IMAGEM%20COGUNITIVA&ved=0CB)

[oQxiAoC2oXChMI2I_H6POY6gIVAAAAAB0AAAAEEA](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fsolaci.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F01%2Ftavi_funcion_cognitiva.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fsolaci.org%2Fpt%2F2017%2F01%2F11%2Ffuncao-cognitiva-pos-tavi-a-curto-prazo-melhora-ou-piora%2F&tbnid=LgH7CB95eESzNM&vet=10CBoQxiAoC2oXChMI2I_H6POY6gIVAAAAAB0AAAAEEA..i&docid=z-Sazm-h1QzuhM&w=424&h=283&itg=1&q=IMAGEM%20COGUNITIVA&ved=0CB)

[oQxiAoC2oXChMI2I_H6POY6gIVAAAAAB0AAAAEEA](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fsolaci.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F01%2Ftavi_funcion_cognitiva.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fsolaci.org%2Fpt%2F2017%2F01%2F11%2Ffuncao-cognitiva-pos-tavi-a-curto-prazo-melhora-ou-piora%2F&tbnid=LgH7CB95eESzNM&vet=10CBoQxiAoC2oXChMI2I_H6POY6gIVAAAAAB0AAAAEEA..i&docid=z-Sazm-h1QzuhM&w=424&h=283&itg=1&q=IMAGEM%20COGUNITIVA&ved=0CB)

[oQxiAoC2oXChMI2I_H6POY6gIVAAAAAB0AAAAEEA](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fsolaci.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F01%2Ftavi_funcion_cognitiva.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fsolaci.org%2Fpt%2F2017%2F01%2F11%2Ffuncao-cognitiva-pos-tavi-a-curto-prazo-melhora-ou-piora%2F&tbnid=LgH7CB95eESzNM&vet=10CBoQxiAoC2oXChMI2I_H6POY6gIVAAAAAB0AAAAEEA..i&docid=z-Sazm-h1QzuhM&w=424&h=283&itg=1&q=IMAGEM%20COGUNITIVA&ved=0CB)

SITES:

Unidade de Pesquisa em álcool e drogas

www.uniad.org.br

Associação Brasileira de Estudos do Álcool e Outras Drogas

www.abead.com.br

Programa de Orientação e Atendimento a Dependentes da Universidade Federal de São Paulo (Proad-Unifesp)

www.pbpd.org.br

Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas- CEBRID

www.cebrid.com.br

Núcleo Einstein de Álcool e Drogas (NEAD)

www.einstein.br

Grupo Interdisciplinar de Estudos em Álcool e Drogas (GREA)

www.grea.or.br

FILMES:

28 Days – Ano 2000 - Dirigido por Betty Thomas Requiem por um sonho
– Ano 2000 - Dirigido por Darren Aronofsky Diário de um Adolescente –
Ano 1995 - Dirigido por Scott Kalvert.

Bicho de Sete Cabeças – Ano 2000 – Dirigido por Laís Bodanzky
Trainspotting - Ano 1996 – Dirigido por Danny Boyle.

Quando um homem ama uma mulher – Ano 1994 – Dirigido por Luis Mandoki.

CONTATOS:

Núcleo de Apoio ao Servidor – NUAPS

Telefone: 3901-1866

E-mail: nuaps.sugep@edu.se.df.gov.br

Gerência de Apoio e Desenvolvimento de Pessoas – GADEP

Telefone: 3901-3023

E-mail: Gadep.sugep@edu.se.df.gov.br

Diretoria de Acompanhamento e Apoio ao Servidor – DISER

Telefone: 3901-1856

Email: diser.sugep@edu.se.df.gov.br

Subsecretaria de Gestão de Pessoas – SUGEP

Telefone: 3901-1846

E-mail:sugep@se.df.gov.br

**Subsecretaria de
Gestão de Pessoas**



**Secretaria de Estado
de Educação**

