Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal
Subsecretaria de Infraestrutura e Apoio Educacional
Diretoria de Saúde e Assistência ao Estudante
Gerência de Saúde do Estudante

Boletim da Saúde do Estudante

Boletim GSE- Edição 4 - Ano 4- Brasília, setembro de 2020.

Prevenção ao uso indevido de drogas

A semana de **14 a 18 do mês de setembro** será berço de uma campanha no Distrito Federal de **prevenção ao uso indevido de drogas em casa.** E o momento não poderia ser mais oportuno, pois muitas famílias ainda se encontram em isolamento social. Embora os olhares e as preocupações sigam voltadas para o combate ao coronavírus, **COVID-19**, a situação pede uma postura mais atenta também para o consumo excessivo das drogas. Em particular, as drogas consideradas lícitas, como o **álcool, os medicamentos e o tabaco.**

Um pouco de História

O uso de substâncias psicotrópicas - substâncias que alteram o comportamento, o humor e a cognição - tem se manifestado no cotidiano do ser humano desde os primórdios de sua existência.

Em civilizações antigas, bem como nas indígenas, as plantas psicotrópicas como o **ópio (**resina retirada da papoula**), a coca e a maconha,** eram utilizadas em rituais religiosos, culturais, sociais, entre outros. Seus usos não se limitavam a curar doenças e afastar espíritos, mas também a obter sucesso nas caçadas e conquistas, além de atenuar a fome e o rigor das condições climáticas.

Já as **bebidas alcoólicas** se mostraram presentes em quase todas as civilizações, fazendo parte de eventos que vão do "profano" ao "sagrado".

Com o nascimento da ciência e a modernização das tecnologias, as drogas que, originalmente, eram oriundas da natureza, quando levadas para os laboratórios, eram transmutadas, amalgamadas e convertidas em outras drogas e, assim, nasciam as **drogas sintéticas**.

Lançadas em forma de comprimidos em 1837, as **anfetaminas** eram vistas como a nova maravilha capaz de revigorar as energias e elevar o estado de humor. E foram largamente utilizadas para mitigar a fadiga, o sono, e até mesmo a fome.

A partir da concepção da seringa, os **analgésicos opióides** começaram a ser amplamente utilizados por via endovenosa. Mas se no início isso se dava por razões terapêuticas, depois começou a se dar também por dependência do produto. Como bom exemplo disso temos a **morfina**.

As drogas também não foram só meras testemunhas durante as duas Grandes Guerras Mundiais, sendo utilizadas não apenas para enfraquecer o inimigo, mas também para suavizar a dor dos feridos e renovar a energia dos combatentes.

Nos anos 50, os **calmantes** alcançaram o status de medicamentos essenciais e básicos nos lares. E passaram progressivamente a serem prescritos para tratar aflições existenciais e ajudar a aliviar as tensões diárias e alcançar um sono mais sereno. Já nos anos 60, marcados pelos movimentos hippies, drogas psicodélicas eram usadas para gerar experiências místicas que proporcionavam efeitos prazerosos e alteravam o estado de consciência.

O perfil dos usuários de drogas passa a mudar a partir dos anos 50. Se antes, seu uso era mais restrito aos adultos, ao entrarmos nos anos 70, amplia-se tanto para os adolescentes quanto para os idosos. Contudo, nesse novo cenário, vemos os jovens recorrerem com maior frequência às drogas ilícitas como a **cola de sapateiro** (**solvente**), a **maconha** e a **cocaína**, ao passo que os idosos acabam por fazer uso das drogas lícitas como o **álcool**, a **cafeína,** os **medicamentos e o tabaco**.

Este último, por sinal, com origem na região de Yucatán, foi levado para a Europa por volta de 1559 e se alastrou pelo mundo. Ao longo de sua trajetória, teve usos dos mais variados, como espantar mosquitos, aliviar a dor de cabeça e acalmar os nervos, e ostentou usuários das mais variadas idades, raças, reputações e estirpes.

Índice:

Prevenção ao uso indevido de drogas	1
Um pouco de História	1
Isolamento e drogas: uma combinação que gera preocupação	2
CH_3CH_2OH	2
Malefícios do consumo exagerado de álcool	2
Tabagismo, cigarros e afins	3
A letalidade aromática do Narguilé	3
Os males do tabagismo	3
Medicamentos: os perigos do abuso e da automedicação	4
Como evitar?	5
Como maneirar no álcool?	5
E o vício do cigarro?	5
Onde conseguir apoio?	6
COVID-19 - Não custa lembrar: se cuide!	7

Agora estamos na Internet !!!

http://www.educacao.df.gov.br/saude-e-assistencia-ao-educando/

Isolamento e drogas : uma combinação que gera preocupação

Embora muitos brasileiros estejam retomando suas rotinas pré -pandemia, muitas famílias ainda permanecem isoladas e lidam diariamente com elementos não muito agradáveis, como rotinas alteradas, solidão, ansiedade, monotonia, pânico, entre outros. O isolamento social acarretado pela pandemia do novo coronavírus - COVID-19, acabou sendo o gatilho para o irrompimento de crises de ansiedade, síndrome do pânico, depressão e dependência química (álcool e outras drogas).

Diante disso, alguns indivíduos enxergam nas drogas uma possível fuga para os sentimentos ruins deste período. Uns começam aos poucos, alterando gradativamente suas rotinas, incluindo bebidas alcóolicas, tabaco e outras drogas e, quando se dão conta, já se encontram consumindo e usando esses produtos de forma desmedida.

CH_3CH_2OH

Sabe-se que o consumo de álcool está relacionado às culturas. Existem aquelas, como a mulçumana, onde é proibido o seu consumo. Já o Brasil consome bem, sendo o país da América Latina que mais "ingere" o **CH_3CH_2OH (álcool etílico ou etanol, que está presente nas bebidas alcoólicas)**. Existe o uso recreativo em eventos sociais; o uso abusivo, com a quantidade acima do limite permitido do ponto de vista físico e psicossocial; e existe a dependência, com compulsão para o uso, sintomas de abstinência, prejuízo funcional, laboral e familiar.

A pesquisa "ConVid – Pesquisa de Comportamento", conduzida pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) em parceria com a UFMG e a Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), apontou que **18% da população brasileira aumentou seu nível de consumo de álcool**, chegando ao patamar de ingestão diária de bebidas alcoólicas.

Se isso por si só já preocupa, o álcool ainda ajuda a debilitar o sistema imunológico, aumentando o risco de contágio da COVID-19, além de aumentar o risco de acidentes, e a consequente ocupação de leitos hospitalares que poderiam ser destinados a casos mais graves do coronavírus. A Organização Mundial da Saúde (OMS) ainda avisa que o consumo excessivo de álcool está também relacionado ao aumento de casos de violência doméstica.

Profissionais da saúde ainda alertam que mesmo os indivíduos que não apresentam casos de dependência química têm que redobrar a atenção quanto ao consumo, pois estes, ao permanecerem isolados em casa e perderem a rotina, podem começar a consumir bebidas alcoólicas em quantidade fora do padrão, principalmente os mais jovens.

Tomar uma ou outra "cervejinha" em horários diversos do que era costumeiro pode evoluir para um consumo diário, em diferentes horários e, posteriormente, para a ingestão de destilados, aumentando a graduação alcoólica. E considerando que as medidas de isolamento estão entrando no sexto mês, seis meses numa rotina de ingestão de álcool pode ajudar a levar o indivíduo a desenvolver um caso de dependência.

Malefícios do consumo exagerado de álcool

Perda de memória e demência alcoólica.
Câncer de mama e câncer de esôfago.
Câncer de estômago e câncer do cólon.
Câncer de fígado e cirrose hepática.
AVC (derrame cerebral) e hipertensão arterial.
Pancreatite aguda e crônica.
Osteoporose e Diabetes mellitus.
Depressão.
Acidentes e traumas severos.
Má formação fetal e Impotência sexual.
Síndrome do túnel do carpo.
Psoríase.
Colecistite e pedra na vesícula.

Cabe mencionar aqui que para a OMS **nenhuma quantidade de álcool é considerada totalmente segura para a saúde**, enquanto que para o Instituto Nacional de Abuso de Álcool e Alcoolismo (NIAAA), instituto norte-americano que é referência no tema, os limites máximos de consumo não mais do que **3 doses diárias, porém sem ultrapassar 7 doses na semana, no caso das mulheres e, para homens, 4 doses ao dia, sem exceder 14 doses na semana**. Ressalta-se que uma dose padrão, para o NIAAA, é a correspondente a **14 g de etanol puro**, quantidade que está contida em, por exemplo, **1 lata de cerveja de 350 mL, 150 mL de vinho ou 45 mL de algum destilado.**

Tabagismo, cigarros e afins

No dia **29 de agosto** é celebrado o **Dia Nacional de Combate ao Fumo**. Essa data, criada há 34 anos por meio da Lei Federal 7.488/86, ajuda a ampliar as ações de sensibilização e mobilização da população aos agravos à saúde, danos sociais, políticos, econômicos e ambientais causados pelo tabaco.

O Tabagismo se configura no ato de se **consumir cigarros ou outros produtos que contenham tabaco, cuja droga ou princípio ativo é a nicotina**. E aí pode-se incluir os **cigarros, os charutos, os cigarros de palha, o rapé, o fumo-de-rolo e os narguilés** - todos prejudiciais à saúde.

A OMS inclusive reconhece que o tabagismo deveria ser considerado uma pandemia, um grande problema de saúde coletiva. Olhando então por essa perspectiva, e levando em conta o atual momento, no qual o mundo é assolado pelo coronavírus, temos uma situação pandêmica ao quadrado, ou uma pandemia circunscrita dentro de outra pandemia. De qualquer forma, a situação é grave e digna de toda a atenção e cuidado.

As preocupações durante o isolamento social sobre o aumento de consumo do álcool, já mencionadas nesse boletim, também recaem sobre o tabaco. Mas aqui destacaremos o caso do Narguilé.

A letalidade aromática do Narguilé

Popular na cultura árabe, turca e indiana, o narguilé tem ganho muitos adeptos e entusiastas no Brasil, principalmente entre o público mais jovem masculino, de 13 a 35 anos. Conhecido também pelos nomes de **cachimbo d'água**, **cachimbo árabe**, **shisha** e **hookah**, ele é composto por um fornilho, um recipiente para água perfumada e por uma ou mais mangueiras com piteira. O tabaco é queimado no fornilho e a fumaça gerada passa pelo recipiente com água, sendo aspirada pelo fumante pela mangueira. Devido a existência de inúmeras essências, o narguilé tem aromas variados que podem ser de frutas, chocolate ou mesmo flores, entre outros. Devido a isso, ele pode parecer menos nocivo quando comparado a outros produtos com tabaco, mas é tão prejudicial à saúde quanto um cigarro convencional.

Segundo estudos, a fumaça do narguilé passa pela boca, afetando lábios, línguas e dentes, segue para a faringe chegando ao aparelho respiratório, deixando o fumante propenso a desenvolver câncer em todos esses pontos, além de doenças na gengiva que podem levar a perda de dentes.

Para o Instituto Nacional de Câncer (INCA), apesar do êxito das políticas de saúde pública na diminuição do consumo do cigarro, o uso de narguilé tem aumentado significativamente, principalmente por falta de políticas específicas na regulação do controle de tabaco proveniente de narguilé, visto que as políticas existentes, em sua maioria, têm como alvo apenas o cigarro tradicional.

Embora a **Lei nº 12.546/2011** explicite que "**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**", é costumeiro o uso compartilhado de narguilé por jovens em bares, lanchonetes, praças e inclusive em seus domicílios familiares. Ainda segundo o INCA, **uma hora fumando narguilé equivale ao consumo de 100 cigarros**, sendo, desse modo, mais nocivo e letal.

Os males do tabagismo

O tabagismo pode causar inúmeros problemas de saúde, entre eles:

- Doenças cardiovasculares (hipertensão, infarto, angina, derrames).
- Câncer de pulmão, de boca, laringe, esôfago, estômago, pâncreas, rim e bexiga.
- Asma, tuberculose e doenças respiratórias obstrutivas (bronquite crônica, enfisema pulmonar).
- Impotência sexual.
- Em gestantes, pode elevar os riscos de abortos espontâneos, nascimentos prematuros, mortes fetais e de recém-nascidos, gravidez tubária, deslocamento prematuro da placenta, placenta prévia e sangramentos.

Medicamentos: os perigos do abuso e da automedicação

Se problemas de ordem de saúde mental já são desafiadores normalmente, durante esse período pandêmico e de isolamento social eles têm se mostrado ainda mais árduos. Os obstáculos impostos pela nova realidade, aliados à desinformação sobre saúde e remédios têm levado muitas pessoas à automedicação e ao abuso dos medicamentos. Ambos são igualmente perigosos à saúde e devem ser desencorajados.

Apontada como um problema de saúde pública por especialistas em saúde, a automedicação é muitas vezes considerada como uma solução imediata para alguns sintomas. Mas pode trazer consequências graves, como **dependência** e **reações alérgicas**. Essas últimas podem ser leves como **coceira e vermelhidão**, moderadas como **inchaço e erupções na pele** ou tão graves como o **choque anafilático**. No rol dos efeitos adversos podem ser incluídos a **sonolência**, a **diminuição de reflexos**, **as arritmias** e até mesmo o **risco de morte**. Um medicamento que serve para o seu vizinho, amigo ou familiar pode fazer um mal terrível para você, e usado de forma incorreta pode acarretar também o **agravamento de doenças**, uma vez que a utilização inadequada pode esconder determinados sintomas.

A combinação inadequada de medicamentos também demanda preocupação e cuidado, pois o uso de um medicamento pode anular ou potencializar o efeito de outro. Especialistas alertam inclusive que, por existirem inúmeras interações medicamentosas entre as drogas, os médicos treinados têm que recorrer à literatura especializada com frequência para checar se o uso em conjunto de medicamentos é permitido ou viável. **Portanto, ferramentas de busca na internet não substituem os especialistas em saúde. Procure um médico sempre que sentir algum incômodo e informe sobre todos os medicamentos que está tomando ou que já tomou.**

Antibióticos

Atenção deve ser redobrada, pois o uso abusivo destes pode favorecer o **aumento da resistência** de microrganismos, o que compromete a eficácia dos tratamentos, levando ao consumo de medicamentos cada vez mais fortes e tóxicos para tratar infecções, previamente mais simples.

Anti-inflamatórios

Seu uso incorreto e, principalmente, em doses elevadas, pode gerar disfunções como **hemorragia digestiva** e **sangramentos** diversos, **insuficiência renal** e **hepatite medicamentosa**. O mesmo se aplica para os antibióticos.

Sedativos, remédios para dormir e remédios controlados para dor (derivados da morfina)

A **dependência** nesses casos é muito frequente e o uso abusivo desses medicamentos pode **induzir ao coma** e à **depressão da capacidade respiratória**, podendo levar à **morte.**

Antidepressivos

Podem levar à sensação de **dependência**. Além disso, a **sonolência** pode ser um dos efeitos colaterais, que podem incluir também o **ganho de peso**, **disfunções sexuais** (como **disfunção erétil** ou **diminuição da libido**), **embotamento emocional** (sensação de "dopamento" emocional), **pensamentos suicidas**, **diminuição de pensamentos positivos**, dentre outros.

Como evitar ?

Alternativas para o excesso de medicamentos

Dor e problemas de saúde incomodam, por mais simples que sejam, e queremos nos livrar o mais rápido possível deles. **Procure um médico**. Mas saiba que existem também muitas soluções saudáveis além de remédios farmacêuticos, tais como:

Gripe: chá quente de limão com mel.

Cólicas: chá de camomila.

Azia: chá de gengibre.

Dor de cabeça: chá de sementes de limão.

Dores musculares: chá de erva-doce, canela e sementes de mostarda.

Como maneirar no álcool?

Algumas dicas e estratégias podem ajudar a tirar o foco de cerveja e companhia, e evitar o excesso:

1- Anotar quantas doses se consome e em quanto tempo.
2- Se programar para beber em dias e horários planejados, sem atrapalhar outras atividades do cotidiano.
3- Identificar os gatilhos que levam ao consumo da bebida e tentar evitá-los ou minimizá-los.
4- Conhecer os limites e as medidas para o consumo de baixo risco.
5- Investir numa alimentação saudável, na meditação, em exercícios físicos, na leitura e em outras atividades capazes de abrandar o estresse e a ansiedade.

É importante ressaltar que é sempre bom buscar ajuda junto a profissionais da saúde, como médicos, psicólogos e psiquiatras.

E o vício do cigarro?

Hoje já existem no mercado diversos métodos para ajudar a lidar com o vício do cigarro e todos devem ser receitados e necessitam de acompanhamento médico:

· **Goma de mascar com nicotina –** são pastilhas que liberam pequenas doses de nicotina, diminuindo os sintomas da abstinência.

· **Skin Paches –** são pequenos adesivos que colados à pele, liberam mais nicotina do que a goma de mascar.

· **Spray nasal –** este spray libera menos nicotina que a goma e os patches, mas chega mais rápido ao sistema circulatório.

· **Inalante –** o inalante tem a mesma forma do cigarro, o que leva o indivíduo a achar que está fumando, pois imita o gesto mão-para-boca do fumante só que com 1/3 da nicotina do cigarro.

· **Zyban –** este é um método sem nicotina, trata-se de uma droga antidepressiva que auxilia nas crises de abstinência.

Onde conseguir apoio?

Algumas das modalidades dos Centros de Atenção Psicossocial (Caps) que podem ajudar:

CAPS I: atende pessoas de todas as faixas etárias que apresentam intenso sofrimento psíquico decorrente de transtornos mentais graves e persistentes, incluindo aqueles decorrentes do **uso nocivo e dependência de álcool e outras drogas.**

CAPS i: atende crianças e adolescentes que apresentam intenso sofrimento psíquico decorrente de transtornos mentais graves e persistentes, até 18 anos, incluindo aqueles relacionados ao **uso de substâncias psicoativas**, até 16 anos.

CAPS AD: atende pessoas maiores de 16 anos, que apresentam intenso sofrimento psíquico decorrente do **uso nocivo e dependência de álcool e outras drogas**.

CAPS AD III Álcool e Drogas: atende pessoas maiores de 16 anos, que apresentam intenso sofrimento psíquico decorrente do **uso nocivo e dependência de álcool e outras drogas**. Proporciona serviços de atenção contínua, com funcionamento vinte e quatro horas, incluindo feriados e finais de semana, e acolhimento noturno.

CAPS	ABRANGÊNCIA	ENDEREÇOS / CONTATOS
CAPSi Brasília	Asa Norte, Asa Sul, Cruzeiro, Lago Norte, Lago Sul, Sudoeste, Octogonal, Noroeste, Vila Planalto, Granja do Torto, Varjão, Paranoá, Itapoã, São Sebastião, Jardim Botânico, Estrutural, Guará I e II, Park Way	SMHN, Qd. 03, Conj. 1, Bloco A, Ed. COMPP – Asa Norte, Brasília/DF Telefone 2017-1900 (Ramais 7710 e 7711) capsi.asanorte@yahoo.com.br
CAPSi Taguatinga	Taguatinga, Águas Claras, Vicente Pires, Ceilândia, Areal, Arniqueiras	QNF, AE 24 – Taguatinga/DF Telefone 2017-1145 (Ramais 4260 e 4261) 99124-2067 capsitaguatinga@gmail.com
CAPSi Recanto das Emas	Recanto das Emas, Samambaia, Gama, Santa Maria, Riacho Fundo I, Riacho II, Núcleo Bandeirante, Candangolândia	Quadra 307, A/E 1 (no Centro de Saúde 1 do Recanto das Emas) Telefone 2017-1145 Ramais: 6000 e 6001 capsi.cgsre@gmail.com
CAPSi Sobradinho	Planaltina, Sobradinho I e II, Fercal, Lago Oeste	Quadra 4, Área Especial, Lote 6, Sobradinho I Telefone 2017-1238 (Ramal 2110) capsisobradinho@gmail.com
CAPS I Brazlândia	Brazlândia	Quadra 01, AE 2, Setor Veredas – Brazlândia Telefone 2017-1300 (Ramal 3978) capsbrz@gmail.com
CAPS AD II Guará	Guará I e II, Estrutural, Riacho Fundo I e II, Candangolândia, Núcleo Bandeirante, Park Way	QE 23, Área Especial S/N, Subsolo do Centro de Saúde 02 – Guará II Telefone 2017- 1145 (Ramais 3781 e 3782) capsadguara@yahoo.com.br
CAPS AD II Santa Maria	Gama e Santa Maria	Q. 312, Conj. H, Casa 12 – Santa Maria Norte Telefone 3394-8162 capssantamaria@yahoo.com.br

CAPS	ABRANGÊNCIA	ENDEREÇOS / CONTATOS
CAPS AD II Sobradinho	Planaltina, Sobradinho I, Sobradinho II, Fercal	AR 17, chácara 14 (antigo Centro de Saúde n° 3) – Sobradinho II Telefone 2117-2115 capsadsobradinho2@gmail.com
CAPS AD II Itapoã	Paranoá (áreas urbana e rural), Paranoá Parque, Itapoã, São Sebastião, Jardim Botânico, Jardim Mangueiral	Anexo II, Complexo Administrativo do Itapoã, Q. 378, Conj. A, AE 4, Lago Oeste – Itapoã Telefones 99113-0736/2017-1677 (ramal 2252) capsaditapoa@yahoo.com.br
CAPS AD III Ceilândia	Ceilândia	QNN 01, Conj. A, Lote 45/47, Av. Leste – Ceilândia Norte/DF Telefone 2017-2000 (Ramais 4705/4706/4708) capsadcei@gmail.com
CAPS ADIII Samambaia	Samambaia, Taguatinga, Recanto das Emas, Águas Claras, Areal, Arniqueiras, Vicente Pires	QS 107, Conj. 8, Lotes 3, 4 e 5 – Samambaia/DF Sem telefone capsadsamambaia@yahoo.com.br
CAPS ADIII Brasília	Asa Norte, Asa Sul, Lago Norte, Lago Sul, Cruzeiro, Octogonal, Vila Planalto, Vila Telebrasília, Sudoeste e Varjão.	SCS, Q. 5, Bloco C, Loja 73 – Asa Sul, Brasília/DF Telefone Provisório: 2017-1900 (Ramal 7775) 92001-0634 capsad3candango.ses@gmail.com

Centro de Valorização da Vida (CVV) - Ligue 188
Alcoólicos Anônimos - www.aa.org.br
Narcóticos Anônimos - www.na.org.br

COVID-19 - Não custa lembrar: se cuide!

- Use máscara individual, que deverá ser trocada a cada 2 horas ou 3 horas, ou sempre que estiver úmida.
- Lave as mãos, com água e sabão, com mais frequência do que de costume. Use álcool gel sempre que possível.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com a face interna do antebraço.
- Não toque olhos, nariz e boca sem higienizar as mãos.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, utensílios e alimentos.
- Fique em casa e evite contato com outras pessoas quando estiver doente e mantenha os ambientes arejados.
- Mantenha a distância de, no mínimo, 1 metro de cada indivíduo.
- Aumente a frequência de limpeza de objetos e superfícies tocados com frequência.

Gerência de Saúde do Estudante

SEPN 511, Edifício Bittar III - 5° andar - Sede II
Email: gse.siae@se.df.gov.br

Ibaneis Rocha
Governador do Distrito Federal
Leandro Cruz Fróes da Silva
Secretário de Estado de Educação
Arlênio de Oliveira Mineu
Subsecretário de Infraestrutura e Apoio Educacional
Marise Rodrigues Santos
Diretora de Saúde e Assistência ao Estudante
Gleicimary Nunes de Paula
Gerente de Saúde do Estudante
Colaboração:
Álisson Torreão de Freitas
Cristiane Ribeiro Gomes Bou Maroun
Conselho de Política sobre Drogas do Distrito Federal