

# e-saúde

## Orientações Gerais de Saúde aos Beneficiários

Edição Jan/21

### **E-Book** **Combate ao Tabagismo, Alcoolismo e Drogas**



# Olá!

No **e-saúde** você encontrará dicas práticas de cuidados com a saúde para que você possa **viver mais e melhor**.

Na edição de Janeiro/2021, vamos falar do tema:

**Combate ao Tabagismo, Alcoolismo e às Substâncias Psicoativas.**

**Confira!**



FOTO CECOMSAER

# 1. Substâncias Psicoativas ilícitas X lícitas

## Quando falamos em substâncias psicoativas o que vem em sua mente?



Na maioria das vezes, tendemos a pensar nas substâncias psicoativas ilícitas, que são aquelas proibidas por lei, popularmente conhecidas como “drogas pesadas”, como a maconha, a cocaína, o crack, entre outras.

Mas vale chamar atenção para o fato de que, no Brasil, as substâncias psicoativas mais consumidas são as **lícitas**, que são aquelas liberadas por lei, como o álcool, o tabaco, e medicamentos sem prescrição médica.

É importante saber que toda substância psicoativa, seja ela lícita ou ilícita, pode causar dependência e danos à saúde do indivíduo.\*1



**2.**

**Você  
sabia?**

A OMS aponta que o tabaco mata  
mais de **8 milhões** de  
pessoas por ano no mundo.\*2



**85%** dos casos de câncer  
de pulmão está associado ao  
**consumo de tabaco.**\*2

# 2.1

## TABAGISMO:

### Fator de risco e Doenças relacionadas

Além do câncer de pulmão, o **tabagismo e a exposição passiva ao tabaco** são importantes fatores de risco para o desenvolvimento de doenças como enfisema, bronquite crônica, infarto agudo do miocárdio, isquemia cerebral, gangrena dos pés e outros tipos de cânceres.\*2

O Tabagismo é o maior fator de risco evitável de morte e adoecimento no mundo. Não fumar e evitar o tabagismo passivo são as principais formas de prevenção.\*2



Hoje já existem medicamentos voltados à cessação do tabagismo. O Ministério da Saúde orienta sobre o tratamento voltado aos dependentes de tabaco, o qual é disponibilizado na Saúde da Aeronáutica pelo CAIS.

# 2.2

## Qual o seu grau de dependência à nicotina?

### TESTE DE FAGERSTRÖM:

Some os pontos e descubra! \*3

1) Quanto tempo você fuma o primeiro cigarro após acordar?  
Até 5 min (3) / Entre 6-30 min (2) / Entre 31-60 min (1) / Após 60min (0)

2) Você acha difícil não fumar em lugares proibidos?  
Sim (1) / Não (0)

3) Qual o "cigarro do dia" que te traz mais satisfação?  
O primeiro cigarro da manhã (1) / Outros (0)

4) Quantos cigarros você fuma por dia?  
Menos de 10 (0) / De 11 a 20 (1) / De 21 a 30 (2) / Mais de 31 (3)

5) Você fuma mais frequentemente pela manhã?  
Sim (1) / Não (0)

6) Você fuma mesmo doente, quando precisa ficar de cama?  
Sim (1) / Não (0)

### Grau de Dependência:

0-2 pontos: muito baixo / 3-4 pontos: baixo / 5 pontos: médio  
6-7 pontos: elevado / 8-10 pontos muito elevado

# 3. Álcool: efeitos sobre a saúde

O Álcool é a substância psicoativa lícita mais consumida no mundo.

Seu uso nocivo causa mais de **200** doenças e lesões e mata

**3 milhões** de pessoas por ano em todo o mundo.\*4



O consumo excessivo pode levar ao Alcoolismo, provocar problemas digestivos, hepáticos e cardiovasculares, câncer, entre outras doenças. Também é um dos principais responsáveis por episódios de violência física e acidentes de trânsito.\*4

# 3.1

## Você é um bebedor excessivo?

**Bebedor excessivo** é aquele cujo consumo de álcool excede a um limite considerado seguro. Segundo a OMS, quem consome mais de 21 unidades (homens) e 10 unidades (mulheres) de álcool por semana é considerado um bebedor excessivo.\*5

### Você se considera um bebedor excessivo?

Confira os valores de referência na tabela abaixo e descubra! \*5

Bebida	Medida	Volume	Unidades
Cerveja	1 lata	350 ml	1.7
Vinho	1 cálice	90 ml	1.7
Destilados	1 dose	35 ml	02

# 4.

## Substâncias Psicoativas ilícitas : efeitos físicos



### MACONHA

É a substância psicoativa ilícita mais consumida no Brasil. Cerca de **7,7 %** dos brasileiros entre **12 a 65 anos** já usaram ao menos **1 x** na vida\*<sup>6</sup>.

**Efeitos no organismo:** dependerá da quantidade e frequência de consumo, mas em geral os principais efeitos são:

*Taquicardia - Olhos vermelhos - Tremores nas mãos - Boca seca  
Sensação de relaxamento ou Euforia - Alteração da memória.\*<sup>6</sup>*

- O uso frequente pode comprometer a capacidade intelectual, aumentar os riscos de acidentes e levar a
- um estado de desinteresse às atividades do cotidiano.\*<sup>6</sup>

# 4.1

## Substâncias Psicoativas ilícitas : efeitos físicos



### COCAÍNA

A cocaína em pó é a segunda substância psicoativa ilícita mais consumida no Brasil. É comumente consumida por aspiração nasal, podendo também ser injetada, apresentando grande potencial para desenvolver dependência.\*6

#### Efeitos no organismo:

Aumento dos batimentos cardíacos - Insônia - Euforia

Hiperatividade - Irritabilidade - Suor excessivo

*Doses mais altas podem provocar alucinações, paranoia e ataques de pânico.\*6*



Algumas complicações clínicas como derrame, convulsões e insuficiência respiratória podem levar à morte súbita.\*6

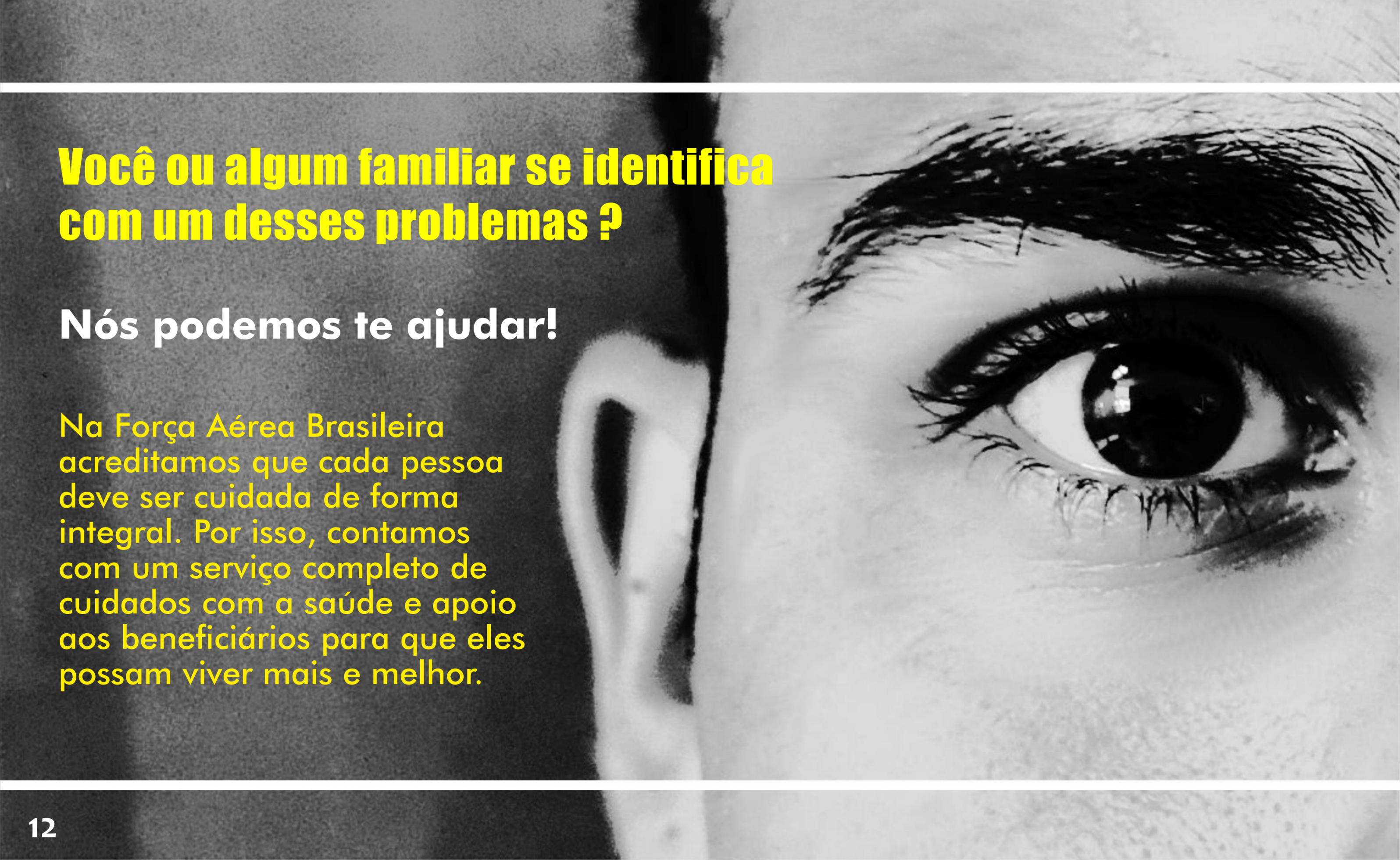
A dependência às substâncias psicoativas, sejam elas lícitas ou ilícitas, pode prejudicar a qualidade de vida do usuário e seus familiares em diversas esferas: \*7

# 5. Impacto Social do uso de Substâncias Psicoativas

- Desestruturação familiar;
- Desequilíbrio emocional;
- Perda de emprego;
- Rompimento das relações sociais;
- Violência doméstica;
- Aumento da criminalidade e violência;
- Desinteresse pelos estudos;
- Desequilíbrio financeiro.

**#diganão**



A high-contrast, black and white close-up photograph of a person's face. The right side of the image shows a detailed view of the person's eye, with long, dark eyelashes and a dark iris. The left side of the image is mostly in shadow, showing the side of the face and the ear. The overall mood is serious and focused.

**Você ou algum familiar se identifica com um desses problemas ?**

**Nós podemos te ajudar!**

Na Força Aérea Brasileira acreditamos que cada pessoa deve ser cuidada de forma integral. Por isso, contamos com um serviço completo de cuidados com a saúde e apoio aos beneficiários para que eles possam viver mais e melhor.

# VOCÊ CONHECE O CAIS?

**CAIS** significa **C**entro de **A**tenção **I**ntegral à **S**aúde.

É a nova porta de entrada dos beneficiários da Força Aérea Brasileira no sistema de saúde da Aeronáutica. Antes, a Atenção Primária à Saúde era realizada somente pelo PASIN (Programa de Assistência Integral à Saúde), que disponibilizava apenas consultas médicas ambulatoriais. Com o CAIS, ampliamos o espectro do nosso serviço de atenção e agora, contamos com a presença de uma equipe multidisciplinar composta por médicos, dentistas, enfermeiros, farmacêuticos, entre outros profissionais de saúde, oferecendo diversos tipos de serviços a partir de um modelo de cuidado integral e coordenado, moderno e adequado às necessidades dos usuários.



# Referências Bibliográficas

- 1 - <https://portal.fiocruz.br/noticia/pesquisa-revela-dados-sobre-o-consumo-de-drogas-no-brasil>
- 2 - <https://www.inca.gov.br/tabagismo>
- 3 - <https://aps.bvs.br/apps/calculadoras/?page=12#:~:text=3%2D4%3A%20baixa,8%2D10%3A%20muito%20elevada>
- 4 - [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5649:folha-informativa-alcool&Itemid=1093](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5649:folha-informativa-alcool&Itemid=1093)
- 5 - <https://aps.bvs.br/apps/calculadoras/?page=8>
- 6 - [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/drogas\\_isso\\_lhe\\_interessa.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/drogas_isso_lhe_interessa.pdf)
- 7 - <https://cisa.org.br/index.php/pesquisa/dados-oficiais/artigo/item/55-problemas-sociais-decorrentes-do-uso-do-alcool>

# ASAS QUE CUIDAM



**FORÇA AÉREA BRASILEIRA**

*Asas que protegem o País*