



OS

PERIGOS

DO USO DO ÁLCOOL E

DROGAS

SIEMACO
SÃO PAULO

FEMAC
Federação dos Trabalhadores em Serviço, Aluguel e Construção
Associação Unions & Alcos - União do Grupo de São Paulo

FENASC
Federação Nacional dos Trabalhadores em Serviço, Aluguel e Construção
CONASC
Confederação Nacional dos Trabalhadores em Serviço, Aluguel e Construção

INDUSTRIAL
União Nacional dos Trabalhadores em Serviço, Aluguel e Construção

UGT
União Geral dos Trabalhadores



Instituto
ARLINDO
GUSMÃO
DE FONTES



OS

PERIGOS

DO USO DO ÁLCOOL E

DROGAS

OS PERIGOS DO USO DO ÁLCOOL E DROGAS

DIRETORIA EXECUTIVA

PRESIDENTE
André Santos Filho

VICE PRESIDENTE
Roberto Santiago

SECRETÁRIA GERAL
Marcia Adão

TESOUREIRO
Moacyr Pereira

DIRETORA SOCIAL
Daniela de Sousa Bitencourt Dias

DIRETOR DE PATRIMÔNIO
Nilson Ferreira de Souza

DIRETOR DE PLANEJAMENTO
Elmo Nicácio

DIRETORIA - SUPLENTE:
Fabio Pereira da Cruz
Wagner da Silva Antonelli
Silvana Alves de Souza
Maria Aparecida da Silva
Danilo de Jesus
Robson de Souza Gomes
Ana Carolina Dias Pereira

CONSELHO FISCAL:
Andrea Ferreira de Souza
Reimon Nascimento de Matos
Roselena Santana Alves Ferreira

CONSELHO FISCAL - SUPLENTE:
Roberval dos Santos Soares
Roseneide Santana Maciel
Zélia Maria Soares

DELEGAÇÃO FEDERATIVA:
Moacyr Malvino Pereira
Roberto Santiago

DELEGAÇÃO FEDERATIVA - SUPLENTE:
Andrea Ferreira de Souza
Silvana Alves de Souza

JUNTOS POR **UMA VIDA** **MAIS SEGURA E SAUDÁVEL**

Comprometido com a saúde e o bem-estar da categoria, o SIEMACO-SP aborda a importância de enfrentar o uso de álcool e drogas com conscientização, prevenção e apoio, para construirmos uma sociedade mais segura e responsável.



ANDRÉ SANTOS FILHO

Presidente do SIEMACO SÃO PAULO
Vice-presidente da FEMACO

Vivemos tempos em que a informação é nossa maior aliada na construção de uma sociedade mais saudável e consciente. O SIEMACO-SP, sempre comprometido com o bem-estar de seus trabalhadores e com a sociedade, traz essa cartilha para conscientizar sobre um tema tão importante: o uso de álcool e drogas.

Sabemos que esses problemas afetam diretamente não só quem faz uso dessas substâncias, mas também suas famílias, amigos e toda a comunidade. Nosso papel é apoiar a prevenção, oferecer orientação e mostrar que há caminhos para superar esse desafio. Esta cartilha é um guia informativo que reflete nossa responsabilidade social, oferecendo dados, exemplos e, principalmente, esperança.

Cuidar de si mesmo e dos outros é a chave para construirmos um futuro melhor, com mais saúde, segurança e qualidade de vida. Conte sempre com o SIEMACO-SP nessa caminhada.

Um forte abraço,

André Santos Filho

Presidente do SIEMACO-SP

SUMÁRIO

O que são drogas	05
Exemplos de drogas no cotidiano	06
Consequências do uso de álcool e drogas.....	08
Impactos na Saúde Física.....	08
Impactos na Saúde Mental.....	08
Consequências Sociais.....	08
Como prevenir o uso de Álcool e Drogas e Buscar Ajuda	12
Grupos de Apoio.....	12
Tratamento Profissional	13
Apoio Psicossocial	13
Apoio Familiar	13
Linha de Ajuda	13
Prevenção na Política Pública.....	13



Introdução

O uso de álcool e drogas tem impactos profundos e abrangentes na vida de milhões de brasileiros, afetando sua saúde, segurança e bem-estar. Embora essas substâncias sejam populares no cotidiano, os riscos associados ao seu consumo excessivo ou irregular podem ser devastadores. Seja para fins recreativos, medicinais ou por dependência, é fundamental entender os perigos e as consequências que o uso dessas substâncias traz para a vida pessoal e coletiva. Esta cartilha tem como objetivo educar, prevenir e ajudar na busca por apoio e tratamento.

O que são drogas?

As drogas são substâncias que alteram o funcionamento do corpo e da mente. Elas podem ser naturais, sintéticas ou semi-sintéticas, e são usadas com diferentes finalidades: recreativa, terapêutica ou para modificar o estado de consciência. No Brasil, as drogas são divididas em dois grupos principais:

- **Drogas lícitas:** São substâncias permitidas por lei, como o álcool, o tabaco e medicamentos controlados quando usados com prescrição médica.
- **Drogas ilícitas:** Substâncias proibidas por lei, como a maconha, cocaína, crack e ecstasy. Ambos os tipos de drogas podem causar danos à saúde, dependendo da quantidade, frequência de uso e contexto.

Exemplos de Drogas no Cotidiano

Álcool

O álcool é a droga mais consumida no Brasil e no mundo. Apesar de ser legal, o consumo excessivo pode causar sérios problemas de saúde, como doenças hepáticas, cardiovasculares e neurológicas. Além disso, o álcool é um dos maiores responsáveis por acidentes de trânsito e violência doméstica.



Cigarro (Tabaco)

O tabaco, embora também seja uma droga legalizada, é uma das principais causas de morte evitável no mundo, levando a doenças como câncer de pulmão, enfisema e problemas cardiovasculares. No Brasil, 13,6% da população usa cigarros. Apesar de campanhas de conscientização, ainda há um número significativo de fumantes.



Medicamentos sem prescrição

O uso indevido de medicamentos controlados, como tranquilizantes (benzodiazepínicos) e analgésicos opiáceos, é cada vez mais comum no Brasil. Aproximadamente 0,6% da população usa esses medicamentos de forma irregular, o que pode levar à dependência química e overdose.



Maconha

A maconha é a droga ilícita mais consumida no Brasil. Aproximadamente 7,7% dos brasileiros já experimentaram a substância ao menos uma vez. Seu uso frequente pode prejudicar a memória, atenção e o desenvolvimento cerebral em adolescentes. Além disso, há uma crescente preocupação com os efeitos psicossociais do consumo prolongado.

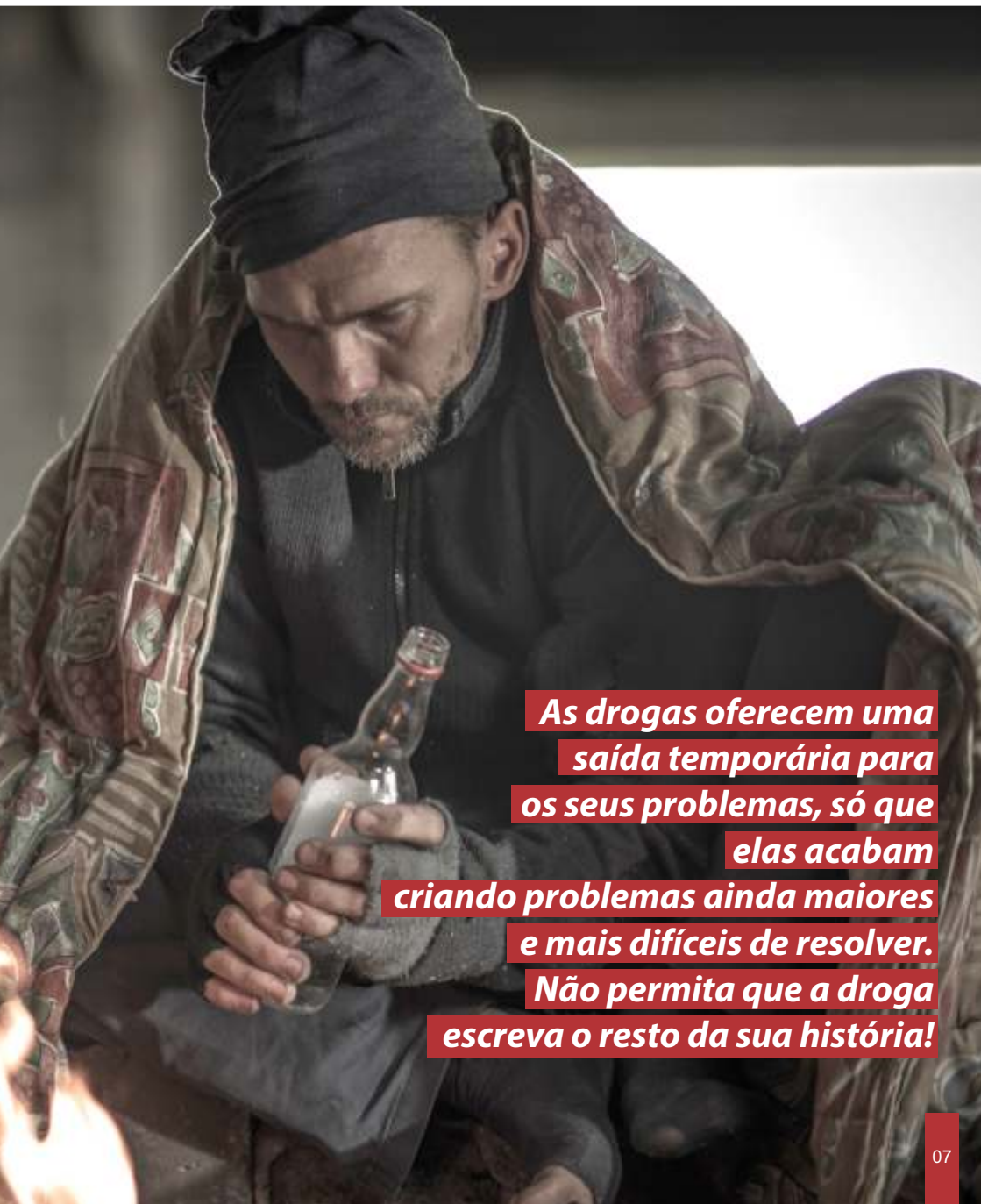


Cocaína e Crack

A cocaína, uma substância estimulante poderosa, é consumida por 3,1% dos brasileiros (Informe ENSP Fiocruz). O crack, derivado da cocaína, é altamente



viciante e tem um efeito devastador na saúde física e mental. O uso de crack no Brasil afeta cerca de 1,4 milhão de pessoas. Essas substâncias são comumente associadas a degradação social, violência e marginalização.



As drogas oferecem uma saída temporária para os seus problemas, só que elas acabam criando problemas ainda maiores e mais difíceis de resolver. Não permita que a droga escreva o resto da sua história!

Consequências do Uso de Álcool e Drogas



O uso de álcool e drogas traz inúmeras consequências para a saúde, segurança e qualidade de vida, tanto para o indivíduo quanto para a sociedade.

Impactos na Saúde Física

Álcool: O consumo abusivo pode levar a doenças graves, como **cirrose hepática, hipertensão, diabetes e câncer**. Além disso, o álcool é responsável por uma grande parte dos acidentes de trânsito fatais.

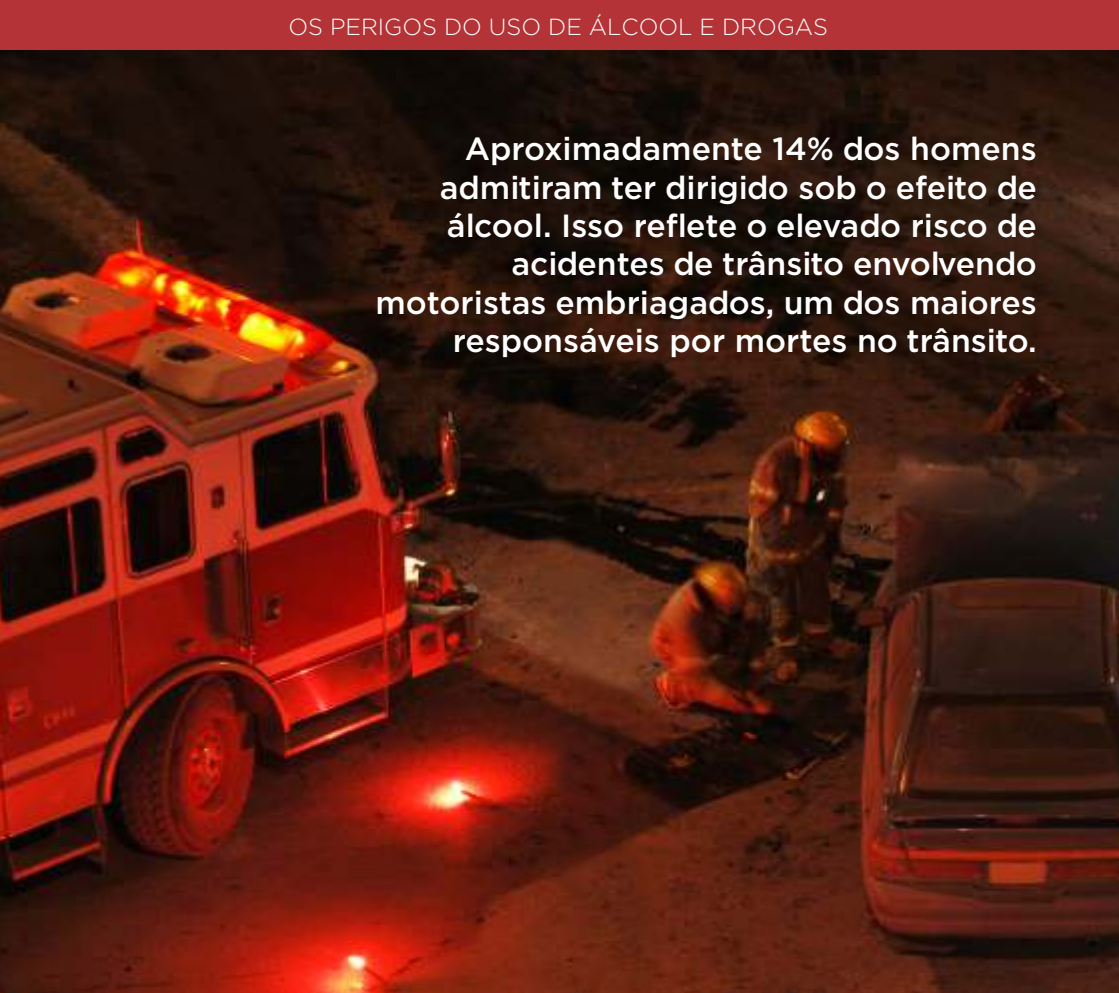
Drogas ilícitas: O uso contínuo de substâncias como cocaína e crack pode causar sérios **danos ao coração, pulmões e cérebro, levando a infartos, derrames e morte súbita**.

Impactos na Saúde Mental

O consumo de drogas, especialmente as ilícitas, pode desencadear ou agravar transtornos mentais, como ansiedade, depressão e psicose. A dependência química, por exemplo, altera o funcionamento do cérebro e requer tratamento especializado para reabilitação.

Consequências Sociais e Familiares

O uso abusivo de drogas muitas vezes leva ao isolamento social, conflitos familiares e queda na produtividade. Além disso, o álcool e as drogas são frequentemente associados a comportamentos violentos,



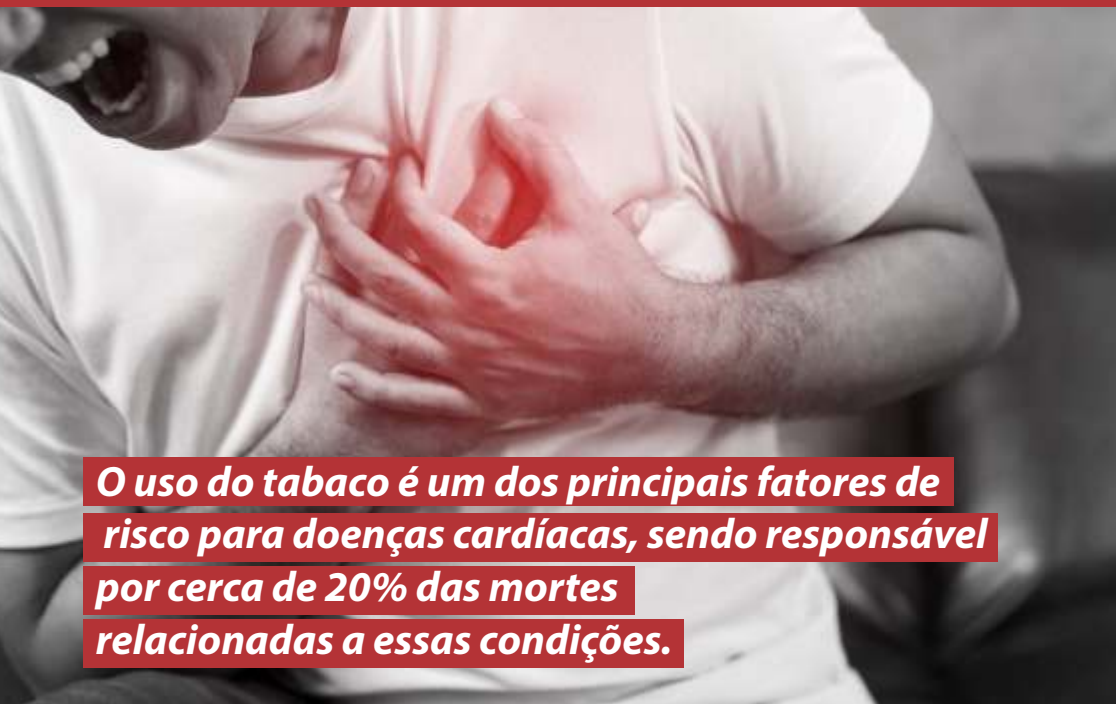
Aproximadamente 14% dos homens admitiram ter dirigido sob o efeito de álcool. Isso reflete o elevado risco de acidentes de trânsito envolvendo motoristas embriagados, um dos maiores responsáveis por mortes no trânsito.

Nos últimos anos, o Brasil enfrentou um aumento significativo no consumo de drogas, tanto lícitas quanto ilícitas. **Esses números refletem a realidade de um problema de saúde pública que impacta todas as classes sociais, faixas etárias e regiões do país.**

Álcool

O álcool é, de longe, a substância mais consumida no Brasil, com aproximadamente 30,1% da população brasileira entre 12 e 65 anos. Além disso, cerca de 2,3 milhões de brasileiros apresentam critérios de dependência alcoólica, o que representa um enorme desafio para o sistema de saúde. **O álcool também está fortemente associado a acidentes de trânsito, violência doméstica e outras formas de violência.**

Acidentes de trânsito: Aproximadamente 14% dos homens admitiram ter dirigido sob o efeito de álcool. Isso reflete o elevado risco de acidentes de trânsito envolvendo motoristas embriagados, um dos maiores responsáveis por mortes no trânsito.



O uso do tabaco é um dos principais fatores de risco para doenças cardíacas, sendo responsável por cerca de 20% das mortes relacionadas a essas condições.

Tabaco

O cigarro, outro produto amplamente consumido, está em declínio, mas ainda afeta uma parte significativa da população. **Estima-se que cerca de 13,6% dos brasileiros tenham fumado cigarros industriais. O tabagismo é uma das principais causas de doenças crônicas não transmissíveis, como câncer, doenças respiratórias e cardíacas.**

Maconha

A maconha é a droga ilícita mais consumida no Brasil. **Segundo os dados mais recentes, 7,7% da população já fez uso da substância em algum momento da vida.** Apesar de alguns debates sobre a legalização para fins medicinais, seu uso recreativo ainda é ilegal e apresenta riscos para a saúde mental, especialmente em jovens, podendo levar a quadros de ansiedade e psicose em usuários frequentes.

Cocaína e Crack

O consumo de cocaína e crack no Brasil também é significativo. Aproximadamente 3,1% dos brasileiros já usaram cocaína e o crack, uma versão mais barata e perigosa, já foi experimentado por cerca de 1,4 milhão de pessoas. Essas substâncias estão associadas à marginalização social e possuem um potencial devastador de causar dependência rápida e problemas graves de saúde, como ataques cardíacos e derrames cerebrais.

Medicamentos Controlados

O uso inadequado de medicamentos sem prescrição, especialmente benzodiazepínicos (tranquilizantes) e analgésicos opiáceos, é outra preocupação crescente. Cerca de 0,6% dos brasileiros usaram esses medicamentos de forma irregular. Esse comportamento pode levar à dependência e a problemas graves de saúde, como overdose.

Tendências Globais

Em nível mundial, mais de 296 milhões de pessoas usaram drogas em 2021, um aumento de 23% em relação à década anterior (UNODC). A rápida disseminação de novas drogas sintéticas e o crescimento do uso de drogas ilícitas entre os jovens são tendências que também afetam o Brasil.



Como Prevenir o Uso de Álcool e Drogas e Buscar Ajuda

A prevenção é a maneira mais eficaz de evitar os impactos devastadores que o uso de drogas pode causar. A conscientização sobre os perigos do uso dessas substâncias é essencial, mas também é fundamental garantir que aqueles que já estão em situação de risco ou dependência tenham acesso a recursos de apoio e tratamento.

Prevenção no Cotidiano Educação desde cedo:

É fundamental que as crianças e adolescentes recebam orientações sobre os riscos do álcool e das drogas desde a escola. Programas educacionais e conversas abertas em casa podem ajudar a prevenir o uso precoce de substâncias.

Conscientização comunitária: Campanhas de conscientização em comunidades, voltadas para informar os perigos das drogas e desmitificar mitos, têm se mostrado uma ferramenta poderosa para reduzir o consumo de substâncias.

Promoção de atividades saudáveis: Incentivar a prática de esportes, atividades culturais e projetos sociais é uma forma eficaz de manter jovens e adultos afastados do uso de drogas. Estas atividades ajudam a promover um senso de pertencimento e propósito.

Como Buscar Ajuda

Caso você ou alguém que conheça já esteja enfrentando problemas relacionados ao uso de álcool ou drogas, saiba que existem diversos recursos disponíveis para ajudar a superar essa condição. A recuperação é possível, e o apoio é fundamental para quem enfrenta essa luta.

1. Grupos de Apoio

Alcoólicos Anônimos (AA) e Narcóticos Anônimos (NA): Estes grupos oferecem suporte contínuo a pessoas que desejam parar de usar álcool ou drogas. A recuperação é baseada no compartilhamento de experiências e no apoio mútuo, o que oferece uma rede de segurança e incentivo.

2. Tratamento Profissional

Centros de Reabilitação: Existem clínicas especializadas em tratamento para dependência química, que oferecem acompanhamento médico e psicológico durante todo o processo de reabilitação. Os tratamentos podem incluir terapias comportamentais, aconselhamento psicológico, programas de desintoxicação e medicamentos.

Apoio psicossocial: Profissionais de saúde mental, como psicólogos e psiquiatras, também desempenham um papel importante na recuperação. Eles ajudam a lidar com as causas subjacentes da dependência e oferecem suporte durante todo o processo de tratamento.

3. Apoio Familiar

O apoio da família é essencial no processo de recuperação de uma pessoa dependente de drogas ou álcool. A presença de familiares e amigos no processo de reabilitação pode ser um fator decisivo na recuperação, oferecendo suporte emocional e encorajamento constante.

4. Linha de Ajuda

Diversas ONGs e entidades governamentais oferecem linhas de apoio para quem precisa de orientação ou auxílio imediato no combate à dependência de álcool e drogas. Esses serviços geralmente são confidenciais e podem encaminhar para tratamentos e grupos de apoio.

5. Prevenção na Política Pública

Os governos, juntamente com as entidades de saúde, também têm um papel crucial na implementação de políticas públicas eficazes para o combate às drogas. Isso inclui programas de redução de danos, como a distribuição de seringas limpas para usuários de drogas injetáveis e campanhas de conscientização sobre os riscos do consumo.





SIEMACO

SÃO PAULO

Sindicato dos Trabalhadores em Empresas de Prestação de Serviços de
Asseio e Conservação e Limpeza Urbana de São Paulo