

A stylized graphic of a bomb, rendered in shades of yellow and green. It features a yellow V-shaped fuze at the top, a green cylindrical body with a yellow curved detail, and a yellow base. The word "DROGAS" is written in white capital letters across the middle of the green section.

DROGAS

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte

CEMIG



**GOVERNO
DE MINAS**

AQUI O TREM
PROSPERA.

Drogas são substâncias que, em contato com o corpo, atingem o sistema nervoso central, alteram o funcionamento mental e emocional e causam impactos nos pensamentos, humor, percepções e comportamentos. São também chamadas de substâncias psicoativas ou psicotrópicos.

As alterações provocadas pelas drogas no corpo podem acontecer de três maneiras diferentes:

- ✓ Diminuição e depressão da atividade do cérebro
- ✓ Aumento da atividade do cérebro
- ✓ Mudança de qualidade ou perturbação da atividade do cérebro



Exemplos de drogas lícitas (permitidas por lei):

- ✗ Medicamentos como calmantes e estabilizadores de humor
- ✗ Álcool, presente em bebidas alcoólicas
- ✗ Cafeína, presente no café
- ✗ Tabaco, que contém nicotina
- ✗ Bebidas energéticas

Exemplos de drogas ilícitas (proibidas por lei):

- ✗ Maconha
- ✗ Cocaína
- ✗ Solventes
- ✗ Crack
- ✗ Anfetaminas (estimulantes) presentes no “rebite” e no LSD.

Se liga!

O consumo de drogas é fator de risco para acidentes, tanto no trabalho quanto fora dele.

As consequências negativas do uso de drogas no ambiente de trabalho também podem incluir: **falta de pontualidade; conflitos com colegas, redução da produtividade, problemas disciplinares, ausências frequentes e danos à reputação.**

Uso problemático

O uso de drogas pode estar relacionado à busca por relaxamento, prazer, consolo ou por fazer parte do convívio social. Porém, o seu uso pode se tornar problemático e causar dependência. Isso porque as drogas ativam áreas do cérebro que provocam sensação de prazer de maneira intensa, fazendo com que a pessoa sinta mais vontade de consumir a substância.

Além disso, o uso contínuo da droga modifica o modo como o cérebro reproduz sentimentos como a irritabilidade, ansiedade e agressividade, causando um ciclo vicioso que funciona assim: quando a pessoa não consome a droga, ela se sente mal e busca novamente a droga para aliviar os sintomas de mal-estar.



Alguns sintomas podem ajudar a identificar o uso problemático:

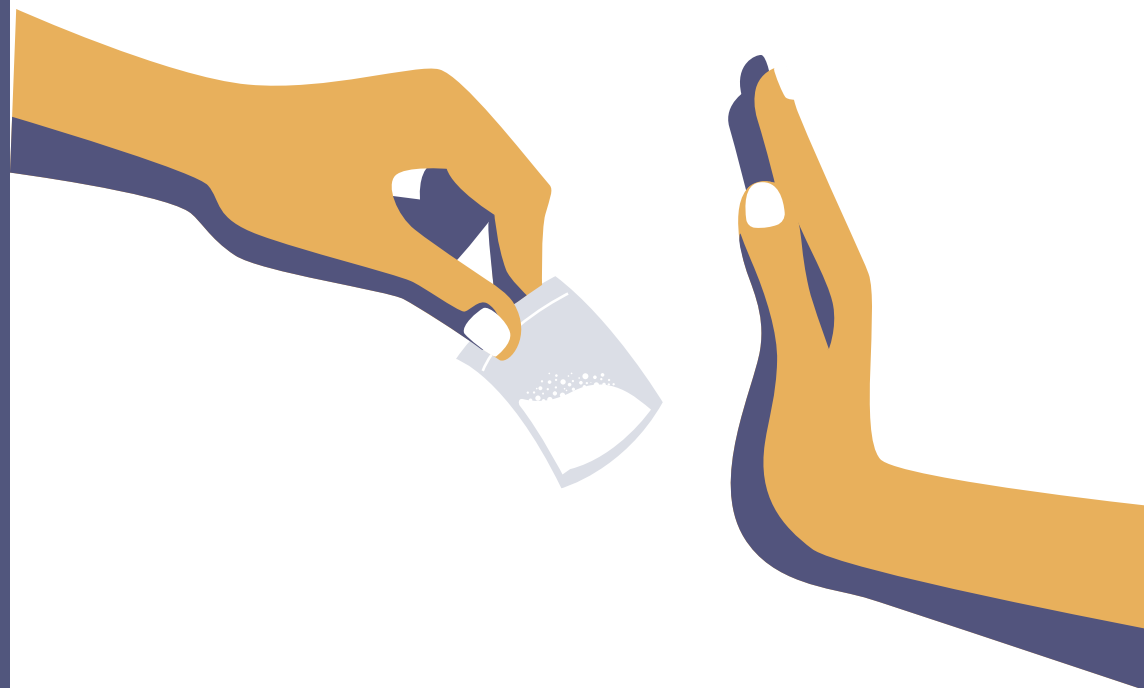
- ✓ Forte desejo pela substância
- ✓ Uso compulsivo, sem controle, com dificuldade em parar
- ✓ Necessidade de usar quantidades maiores da droga
- ✓ Algum familiar, amigo ou profissional de saúde já sugeriu que o uso é problemático
- ✓ Continuidade do uso da droga mesmo após esse hábito ter provocado efeitos negativos no dia a dia e/ou no corpo
- ✓ Síndrome de abstinência

Atenção!

Algumas pessoas têm mais tendências a desenvolverem dependência por drogas.

Conheça fatores que facilitam a instalação da dependência:

- ✓ Pressão social para se sentir incluído em um grupo
- ✓ Vulnerabilidade social
- ✓ Situações familiares não saudáveis, com conflitos e violência
- ✓ Características herdadas geneticamente, como por exemplo, pai ou mãe dependentes
- ✓ Desafios em lidar com traumas, como a morte de pessoas próximas, separação, estresses no trabalho, tomadas de decisões difíceis
- ✓ Desequilíbrio mental, como problemas com ansiedade, depressão e transtornos mentais
- ✓ Falta de informação sobre os efeitos e consequências das drogas



Onde procurar ajuda?

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece serviços e programas gratuitos voltados para atender as pessoas com necessidades decorrentes do uso prejudicial de drogas. Através do número **136**, o **Disque Saúde**, você pode pedir informações e solicitar atendimento. Em sua cidade, busque pelo **Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)**, formado por uma equipe multiprofissional e aberto para toda a comunidade.



Atenção! Em situação de emergência, ligue:
Samu - **192** / Corpo de Bombeiros - **193**

