



HOSPITAL
SANTA MÔNICA



**Como se livrar do
mundo das drogas**

Introdução	3
O que é o vício em drogas e como funciona?	5
Como convencer sobre a necessidade de mudança?	12
Como ajudar o dependente químico?	17
Quais os tratamentos mais indicados para a dependência química?	20
Conclusão	23
Sobre o Hospital Santa Mônica	25



Introdução

O [Levantamento Nacional de Famílias dos Dependentes Químicos](#), feito pela Universidade Federal de São Paulo, revelou que **28 milhões de pessoas no Brasil têm algum familiar viciado em drogas**. Lidar com essa situação, a maioria das vezes, é um desafio para todos os envolvidos, porém, torna-se fundamental que a postura adotada pelos familiares seja de apoio, compreensão e paciência.

Embora as preocupações sejam constantes devido ao medo das consequências do vício, **afastar-se do dependente químico ou ter conflitos com ele só trará ainda mais problemas**. Assim, o ideal é tentar ajudá-lo, com o intuito de fazê-lo reconhecer que esse caminho refletirá em diferentes prejuízos nos mais variados âmbitos da sua vida.

A participação contínua da família em todo o processo necessário para a recuperação do indivíduo é um fator essencial e contribuirá para que o restabelecimento da saúde e do bem-estar aconteça de maneira mais rápida.

Diante disso, preparamos este guia com informações importantes e úteis para quem deseja colaborar para que um familiar se livre do mundo das drogas. Boa leitura!



**O que é o vício em
drogas e como funciona?**

Esse tipo de vício é caracterizado pela necessidade constante e desejo incontrollável de consumir substâncias lícitas — álcool e cigarro — ou ilícitas — cocaína, crack, maconha etc. **Seu surgimento acontece após a experiência com a ingestão de drogas**, momento em que a dopamina, considerada o neurotransmissor da dependência química, atua e proporciona a sensação de intenso prazer.

A partir daí, **há uma perversão do sistema de recompensa, o que faz com que a pessoa passe a ignorar todas as fontes prazerosas naturais e dê preferência às sensações propiciadas pela droga, mesmo que isso ameace sua vida**. Por isso, deixar esse vício não envolve apenas a vontade de abandoná-lo.

Assim, a tendência será que a repetição do uso se dê com cada vez mais frequência e passe a dominar de forma prejudicial o cotidiano e a rotina do dependente químico.

CAUSAS DA DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Sabe-se que muitas famílias aconselham principalmente os mais jovens a nunca experimentarem substâncias químicas e, quando se percebem diante de um familiar dependente químico, o sentimento de culpa predomina. Essa atitude é realizada como um gesto de proteção ao ente querido, entretanto, **é necessário compreender que o vício transcende a experimentação.**

Apesar da possibilidade da dependência química ocorrer logo no primeiro contato com as drogas, **não existe um único fator desencadeante do problema, visto que algumas pessoas já apresentam uma predisposição para isso.** Dessa forma, a combinação de uma série de aspectos, considerados fatores de risco, é o que pode levar ao aumento das chances de alguém desenvolver o vício.

Consumo de bebidas alcoólicas

Inicialmente, acreditava-se que a maconha era a precursora da dependência química. Entretanto, de acordo com uma [pesquisa](#) publicada no Journal of School Health, nos Estados Unidos, **o alcoolismo é a verdadeira porta de entrada para outras drogas. Isso porque estima-se que quem já consome bebidas alcoólicas está mais propenso a experimentar outros tipos de substâncias e então ficar dependente delas.**

O estudo também apontou que quanto mais cedo se inicia a ingestão de álcool, maior a probabilidade para a dependência química no futuro. Com isso, infere-se que é imprescindível dar atenção caso o indivíduo tenha problemas com a bebida alcoólica.



INFLUÊNCIA SOCIAL

A influência social é um fator bem mais abrangente e abstrato quando se trata do uso de drogas, pois envolve inúmeras questões. É possível que um indivíduo viva em um ambiente negativo em casa, o que favorece o interesse por substâncias ilícitas, ou até more perto de um local em que acontece o tráfico.

Além disso, o envolvimento com pessoas que já são dependentes químicas também tem grande interferência. Somos seres naturalmente sociáveis e, muitas vezes, para que alguém se sinta aceito e inserido em um determinado contexto, a adoção de atitudes semelhantes à do grupo é uma alternativa comum que possivelmente resultaria na aceitação.

AUSÊNCIA DE PROPÓSITO NA VIDA

A falta de expectativa e desejo de realizações tanto na vida pessoal quanto na profissional é um fator que pode ser determinante para a inserção no mundo das drogas. Com essa falta de propósito, o indivíduo não tem nenhuma motivação.

Em 1970, um psicólogo fez [dois testes](#) com ratos em laboratório. O experimento consistiu na colocação de dois potes de água — um com cocaína e outro sem — na gaiola de um animal que vivia sozinho e não tinha nenhum tipo de entretenimento, e também no local onde viviam roedores em conjunto, em um grande espaço, com brinquedos, túneis etc.

Então, notou-se que apenas o rato solitário consumiu a bebida com a droga. Ao analisar os seres humanos, a lógica é a mesma. Nesse sentido, se a pessoa não encontra um propósito, ela buscará refúgio de outras formas e poderá optar pelo uso de substâncias psicoativas.

HEREDITARIEDADE

Um [estudo](#) feito na Universidade de Fudan, em Xangai, na China, revelou que há fatores que tornam o vício hereditário. Isso significa que **filhos cujos pais sofreram ou sofrem com o vício em drogas são mais propensos à dependência química.**

QUESTÕES PSICOLÓGICAS

Os aspectos psicológicos incluem a dificuldade em lidar com as frustrações e resolver os problemas que surgem na vida. A depressão, ansiedade, [traumas na infância](#), tristeza e outros sentimentos que afetam o emocional podem influenciar de forma ampla para o início do consumo de drogas.





**Como convencer
sobre a necessidade
de mudança?**

O primeiro passo para ajudar um usuário de drogas, sem dúvidas, é convencê-lo sobre a necessidade de uma mudança no rumo que sua vida está tomando.

Tenha em mente que nessa etapa o ponto principal está em fazê-lo reconhecer que algo deve ser feito para que o vício seja deixado, afinal, o processo terá resultados muito mais rápidos e satisfatórios se ocorrer a partir da decisão do próprio indivíduo.

No momento da abordagem, vale ressaltar que **o ideal é que uma pessoa de confiança do dependente conduza a conversa, visto que ele pode se sentir confrontado ou ameaçado, e reagir com violência.**

Também é válido destacar que a ocasião deve acontecer quando a pessoa estiver mais receptiva, sem sinais que está sob o efeito das substâncias.

A seguir, você acompanhará algumas dicas relevantes que farão diferença na hora da intervenção. Veja!



EXPLIQUE AS CONSEQUÊNCIAS DA DEPENDÊNCIA

Normalmente, o dependente químico sabe os prejuízos que as drogas podem gerar, mas ignora esse fato.

Portanto, além de relembrar as possíveis consequências — explique os efeitos nocivos, porém, tenha o cuidado de não fazer julgamentos ou acusações — mostre todas as perdas que ele já teve desde quando iniciou o vício.

Deixe claro que a intenção não é forçá-lo imediatamente a parar com o uso e sim dar espaço para um tratamento reabilitador que proporcionará benefícios capazes de propiciar uma renovação em sua vida.

MOSTRE AS VANTAGENS DE LARGAR O VÍCIO

Após abordar os danos, você deve dar detalhes dos ganhos que ele terá caso se permita abandonar o vício. No entanto, nessa etapa, **é primordial escutar o dependente para entender o seu ponto de vista**. Lembre-se que existem emoções e sentimentos bastante profundos envolvidos, os quais talvez nunca foram explanados.

Ao ouvi-lo, ele desenvolverá confiança e saberá que as intenções da conversa são as melhores.

TENHA EMPATIA

Por mais que seja difícil entender a pessoa, experimente se colocar no lugar das suas dificuldades e problemas. Com essa demonstração de empatia, o dependente químico se sentirá acolhido e não apenas julgado. Você pode, por exemplo, enfatizar que compreende a situação dele, sabe que realmente é difícil, mas tem certeza que tudo ficará melhor.

**Trate-o da maneira como gostaria de se tratado,
mesmo que você não concorde com suas atitudes,
pensamentos e decisões. Respeite acima de tudo.**

PEÇA PERMISSÃO PARA AJUDAR E DEIXE EXPLÍCITA SUA PREOCUPAÇÃO

**Seja sincero e diga que está disposto a ajudar no que
for preciso para que a pessoa se livre do mundo das
drogas.** Aproveite para demonstrar a sua preocupação e
diga como se sente ao perceber o quanto a dependência
tem sido prejudicial para a família e para o dependente.

A conversa será delicada, mas se você não estiver segura para
tê-la, busque a ajuda de um profissional para que ela possa
orientar melhor e esclarecer dúvidas sobre o assunto.





Como ajudar o
dependente químico?

INDUZA O TRATAMENTO DE REABILITAÇÃO EM HOSPITAIS ESPECIALIZADOS

Optar pelo tratamento em uma instituição especializada, como o Hospital Santa Mônica, é a melhor opção para o restabelecimento da saúde do dependente.

Assim, explique para ele o que será feito e quais serão os benefícios de aceitar essa reabilitação.

Se possível, leve-o para conhecer o ambiente e conversar com os profissionais que participarão desse processo.

ACONSELHE O DEPENDENTE A NÃO FREQUENTAR LUGARES QUE REMETEM ÀS DROGAS

Será extremamente importante que o dependente químico evite estar em locais que ativem as lembranças de quando ele consumia drogas — por exemplo, o lugar em que ele as ingeriu pela última vez. Informe que ele está sujeito à recaída e, por isso, não deve ter iniciativas que facilitem esse problema.

OFEREÇA SUPORTE FREQUENTE

Se o tratamento consistirá na internação, **você deve demonstrar o seu apoio com frequência para que a pessoa que está internada saiba que não está só.** Diga palavras de motivação e mostre que acredita na sua plena recuperação.





**Quais os tratamentos
mais indicados para a
dependência química?**

Não há um único tratamento para o vício nas drogas, por esse motivo, cada pessoa é tratada de modo individual, após uma análise do quadro. Conheça algumas opções!

TRATAMENTO TERAPÊUTICO

Envolve profissionais especializados que avaliam o paciente com o intuito de estabelecer uma conduta terapêutica de acordo com aspectos individuais e considerando suas necessidades. **A empatia e compaixão tornam essa forma de tratamento única.**

DESINTOXICAÇÃO

Esse tipo de tratamento é realizado com uma **equipe médica durante todo o período e requer diversos cuidados.** Desse modo, recomenda-se a internação do dependente para que as substâncias químicas sejam eliminadas do seu organismo e os efeitos colaterais amenizados.

TERAPIA OCUPACIONAL

A terapia ocupacional utiliza diversas atividades artísticas como pinturas, música e desenhos para que o paciente aprimore sua percepção sobre si mesmo. A partir disso, **é possível restabelecer a autoconfiança, o bem-estar, a qualidade de vida e impulsionar sua ressocialização.**

ATIVIDADE FÍSICA

A prática de exercícios físicos auxiliam tanto no tratamento da saúde física quanto da saúde mental. **Durante a atividade, o organismo libera a endorfina, um neurotransmissor que proporciona a sensação de bem-estar.**

DINÂMICAS

Atividades em grupo, com familiares e amigos, também podem ser utilizadas no tratamento da dependência química. **Por meio delas, o indivíduo aprende, supera e reconhece as dificuldades de cada um. Isso é essencial para que se entenda o sentimento das outras pessoas e seja possível ter um relacionamento saudável.**



Conclusão

Neste e-book, abordamos pontos cruciais que devem ser considerados, e ações que precisam ser tomadas para que um familiar dependente químico seja ajudado. Ressaltamos que o apoio e compreensão da família serão cruciais até para evitar recaídas durante o tratamento.

Portanto, esteja disposto a entender o lado do seu ente querido e para apoiá-lo nesse ciclo que se encerrará e dará vez para novas oportunidades. O abandono do mundo das drogas significa um recomeço para todos que se envolveram, direta ou indiretamente, com a situação.



HOSPITAL
SANTA MÔNICA



O Hospital Santa Mônica é uma instituição privada especializada em saúde mental. Somos reconhecidos pela qualidade assistencial, segurança do paciente e a excelência em gestão, certificado com a acreditação ONA 3 – Excelência Ouro.

Contribuir para a reabilitação da saúde mental do paciente e promover a sua reinserção social com uma vida digna e autônoma é a nossa missão.



(11) 98657-4262

Hospital Santa Mônica

Estrada Santa Mônica, 864
Itapecerica da Serra - São Paulo - SP
Tel (11) 4668-7455

Centro de Saúde Mental HSM

Rua Bertioga, 55
Chácara Inglesa - São Paulo - SP
Tel (11) 4668-7456



santamonicahospital



hospitalsantamonica



company/hospital-santa-monica



hospitalsantamonica

