



HOSPITAL
SANTA MÔNICA
Medicina e cuidados em saúde mental



**GUIA COMPLETO SOBRE
DEPENDÊNCIA QUÍMICA PARA TE
AJUDAR NESSA LUTA**

Introdução.....3

O que é dependência química?.....6

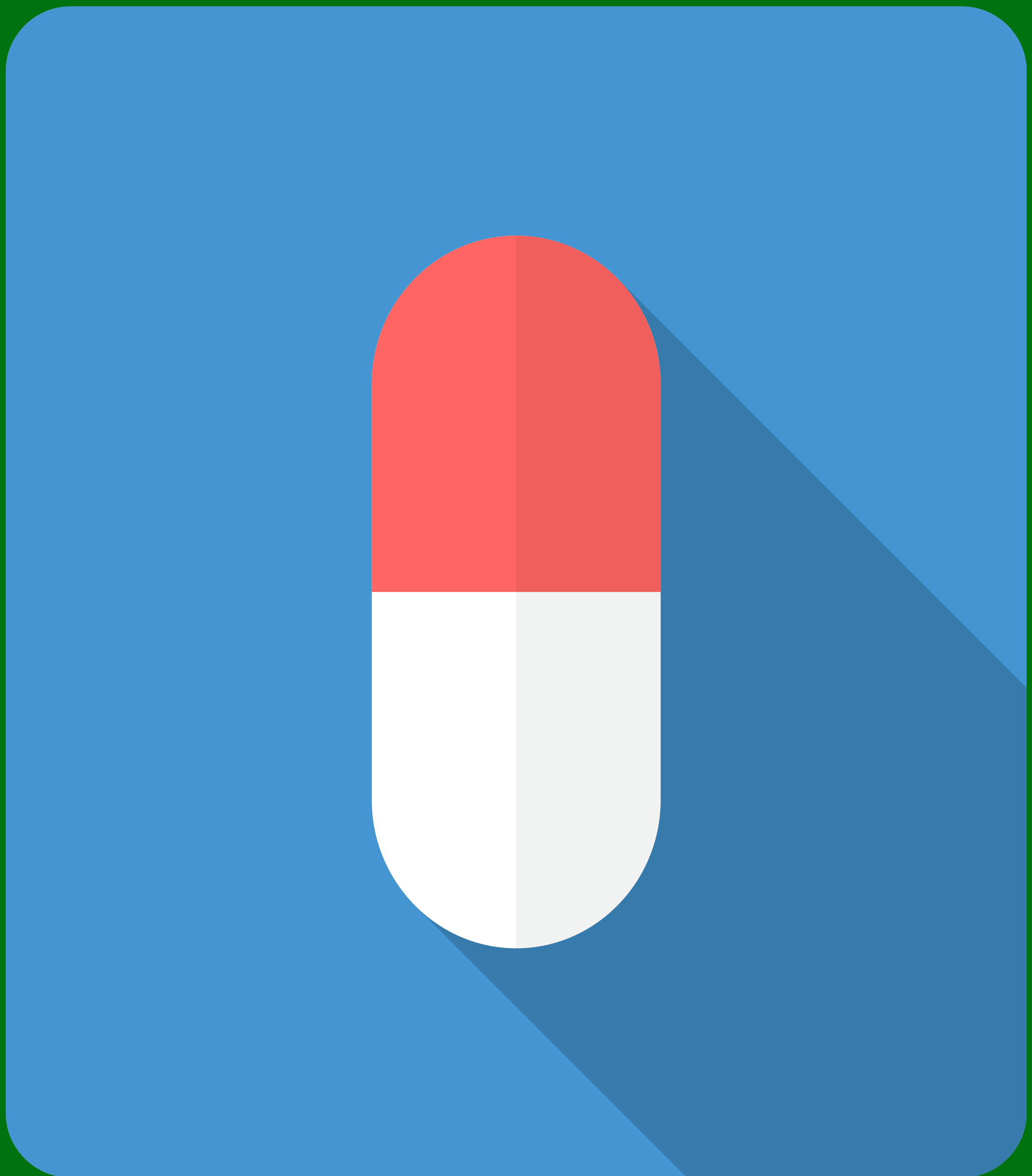
O que leva alguém a ser dependente químico? 11

Quais são as drogas mais comuns? 15

Como superar a dependência química? 17

Conclusão 25

Sobre o Hospital Santa Mônica 28

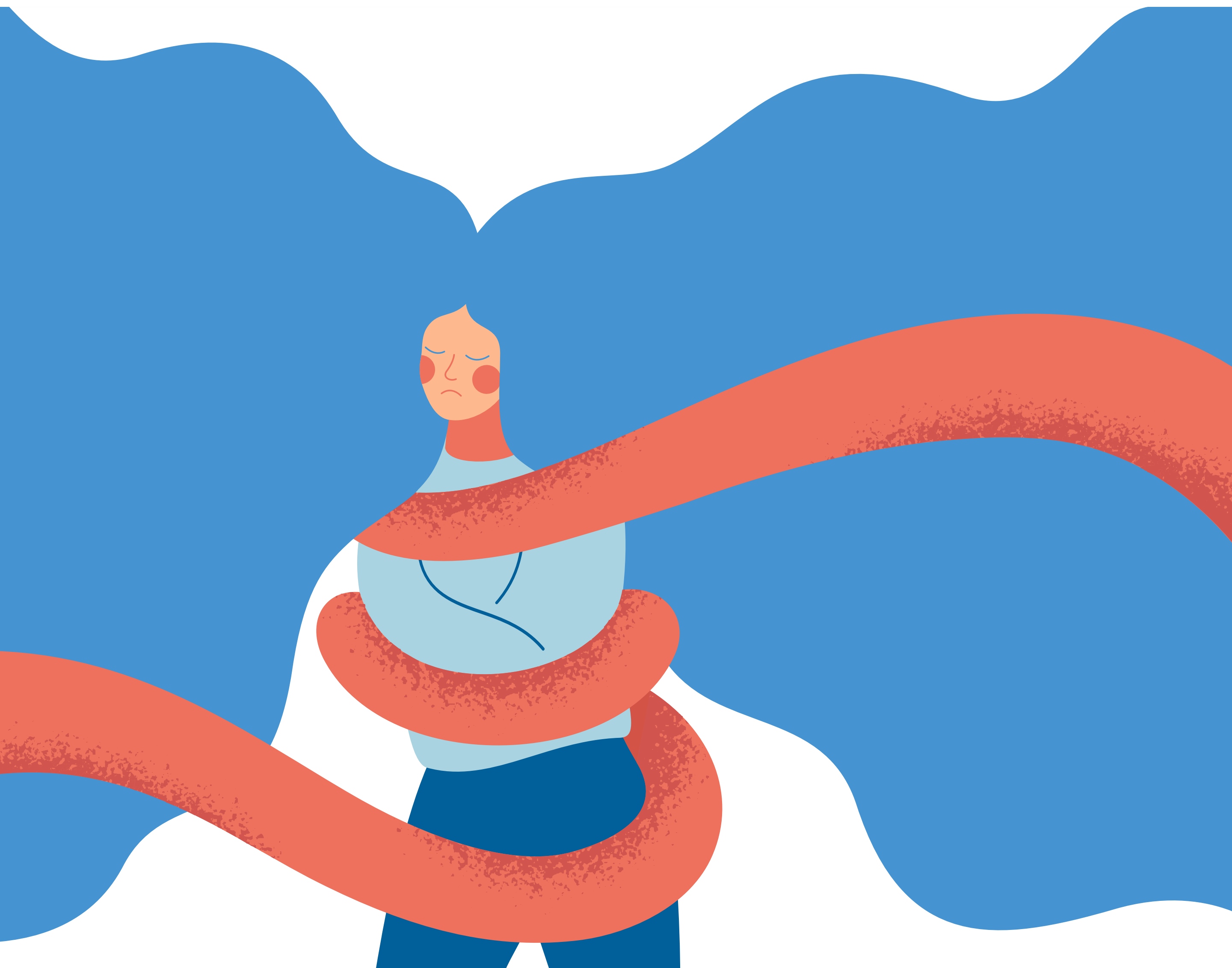


Introdução



A dependência química ainda é um tema que gera desconforto nas pessoas. No entanto, esse é um problema de saúde pública que gera crises no mundo inteiro, inclusive em função do fácil acesso a alguns tipos de substâncias, em especial as lícitas, como medicamentos, álcool e tabaco.

É fundamental abordarmos esse assunto porque **a dependência química tem tratamento e pode ser controlada**. A busca por ajuda profissional é indispensável, já que essa doença não afeta somente o indivíduo, mas traz prejuízos para todo o grupo familiar e tende a impactar também a sociedade.

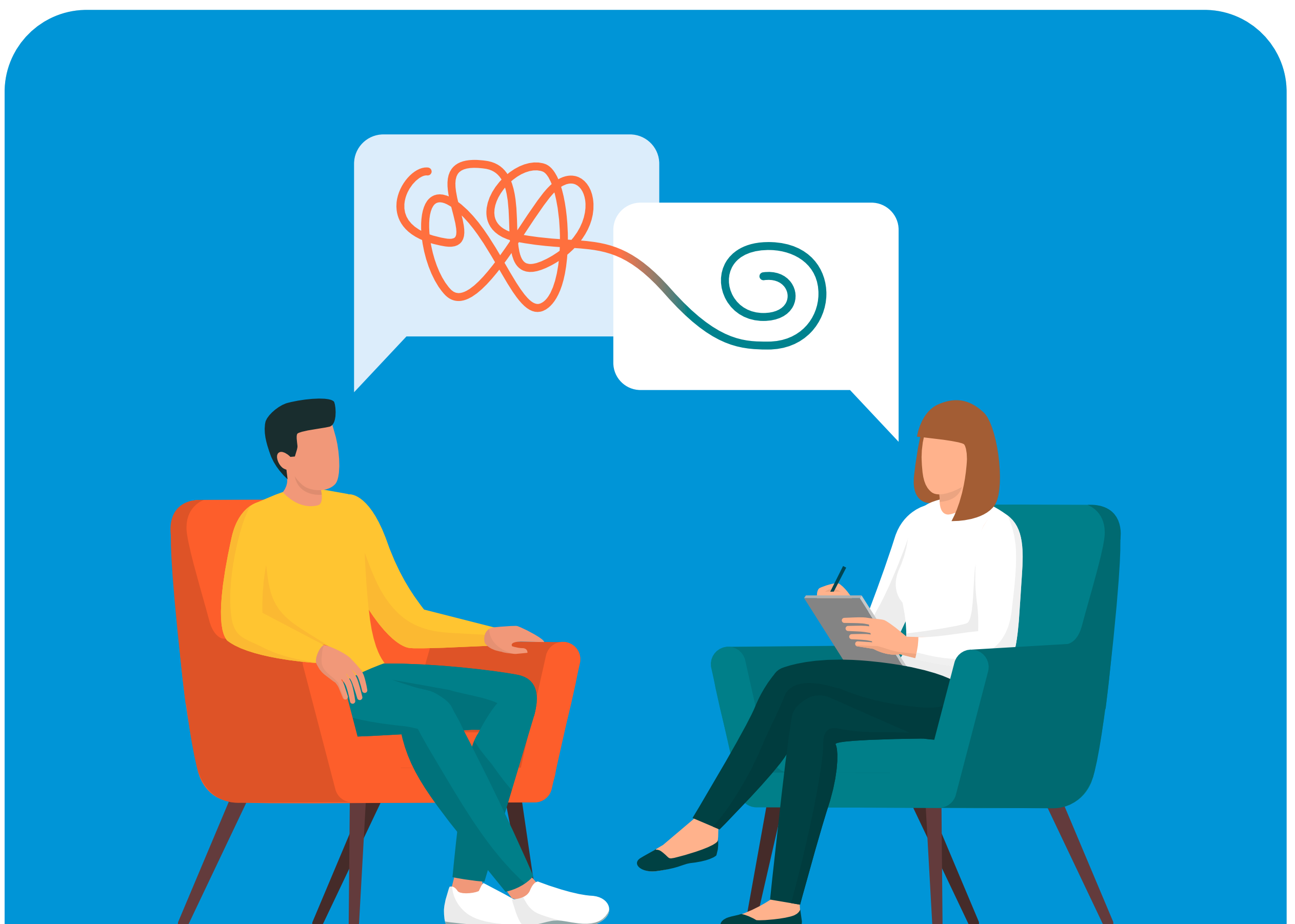




Para vencer a dependência química, **é preciso uma abordagem multidisciplinar**, que trabalhará as questões fisiológicas, psicológicas e o estilo de vida. Por isso, é uma luta que precisa ser travada em conjunto com profissionais e o suporte da família e dos amigos.

Elaboramos este material para auxiliar as pessoas que estão enfrentando essa luta. Vamos explicar o conceito dessa doença, o que pode levar à dependência química e como ela pode ser superada.

Para isso, contamos com o apoio de **Antônio Chaves**, psicólogo especialista em dependência química e psicopatologia do Hospital Santa Mônica. Boa leitura!





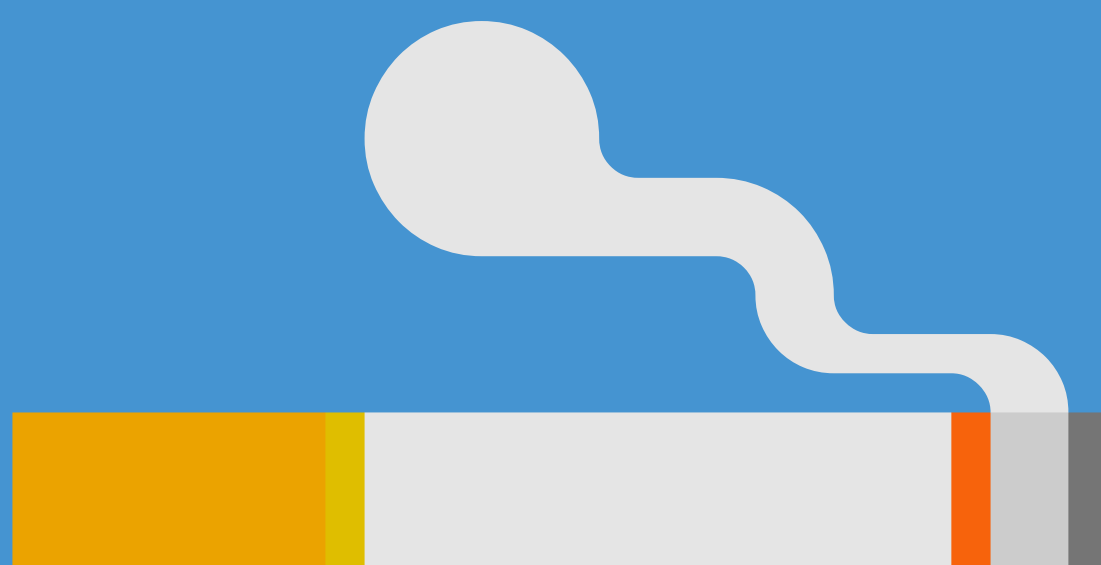
O que é dependência química?



Segundo o psicólogo, a dependência química pode ser definida como **uma doença incurável, mas que pode ser tratada**. Ele explica que o problema é de ordem biopsicossocial, sendo assim, apresenta componentes hereditários, psicológicos e sociais.

Mas é importante lembrar que a dependência química não está relacionada apenas às drogas ilícitas. Existem também as substâncias lícitas que levam à dependência e podem causar grandes prejuízos para o indivíduo e o seu círculo familiar e social.

Então, precisamos observar esse problema de uma forma muito mais global e sabendo compreender quando a dependência existe, ainda que seja uma substância aceita pela sociedade. Afinal, apesar da liberação de uso e do livre comércio de determinadas substâncias, quando a dependência acontece, **o indivíduo não é bem-aceito pelo meio**.





“A dependência química é de difícil aceitação social e familiar, devido à forte influência moral. As pessoas, em geral, acreditam que seja falta de força de vontade ou, ainda, que o paciente é um fraco. Fato que acaba piorando todo o quadro”, explica Antônio.



A dependência acontece porque, quando a substância química é ingerida, ocorre uma sensação de satisfação. O impulso gerado pelo uso daquela droga **faz com que a pessoa deseje buscar essa sensação de maneira contínua**. Quando a substância não é utilizada, ocorre mal-estar físico e emocional, que faz com que a pessoa busque o consumo repetido para ter o estado de satisfação.

A dependência química é um problema de ordem global. De acordo com o [Relatório Mundial sobre Drogas 2023](#) do UNODC (United Nations Office on Drugs and Crime), no ano de 2021, **296 milhões de pessoas usaram drogas**. Isso representa um aumento de 23% em relação à década anterior.



Além disso, o mesmo relatório indica que **39,5 milhões de pessoas no mundo** sofrem de transtornos associados ao uso de substâncias químicas. Esse é um aumento de 45% no período de 10 anos.

A população mais jovem é a mais vulnerável e a mais afetada pelos transtornos associados ao uso de drogas. Por isso é tão importante falar abertamente sobre o tema e auxiliar aqueles que estão em luta contra a dependência. Afinal, nem todos têm acesso ao tratamento.



Diferenças entre uso, abuso e dependência de substâncias químicas

O especialista do Hospital Santa Mônica esclarece que existem algumas diferenças em relação ao uso, ao abuso e à dependência de substâncias químicas. Entender como os conceitos divergem é fundamental para lidar da melhor forma com a situação. Veja a seguir.



Uso

Antônio esclarece que nesse caso temos **o uso recreativo**. Não existe uma necessidade de usar a substância química. Isso acontece de forma muito esporádica, sendo assim, não apresenta nenhum tipo de prejuízo para a pessoa, mas não significa que seja uma prática segura.

Abuso

No abuso, temos um uso mais nocivo. Segundo o psicólogo do HSM, trata-se de algo pontual, mas que **apresenta grande prejuízo em função do consumo exagerado**.

Antônio traz como exemplo um jovem que vai para uma balada, consome um litro de vodca e precisa ir ao hospital tomar glicose. Ele pode não fazer isso com frequência, mas abusou da substância química em um determinado momento.

Dependência

Como Antônio explicou, a dependência química é uma doença. Segundo ele, acontece um uso constante e em grandes quantidades, por consequência, trazendo enormes prejuízos para o indivíduo.

Trata-se de usar para viver e viver para usar. Caso exista uma interrupção do uso ou a redução da quantidade, a pessoa tende a apresentar sinais de abstinência.



O que leva alguém a ser dependente químico?



Você viu na explicação do especialista que a dependência química tem um caráter biopsicossocial. Logo, são vários os fatores que podem levar uma pessoa a ser dependente. Saiba mais a seguir.



Fatores biológicos

Antônio ressalta que fatores genéticos podem ser causadores de dependência química. **Os riscos são maiores caso exista alguma pessoa na família que já é dependente.** Essa característica pode ser transmitida dos pais para os filhos.

Além disso, a explicação pode estar ainda na genética do indivíduo. A maneira como o organismo metaboliza certas substâncias pode ter grande influência, considerando o potencial dela para causar a dependência. Isso envolve, também, a tolerância de cada pessoa em relação a uma determinada droga.



Fatores psicológicos

Quanto a esses fatores, Antônio ressalta a maneira como a pessoa se entende, o modo como ela se relaciona com os demais e com o mundo. Também estão envolvidas as questões de autoestima, a sensação de não pertencimento e a depressão.

Ainda, outros quadros psicopatológicos se encaixam aqui. É o caso da dificuldade que o indivíduo apresenta para lidar com a frustração, para resolver problemas e traumas de infância.





Fatores sociais e culturais

Crescer em uma família **disfuncional ou negligente**, segundo o especialista, pode levar à dependência química. Isso também acontece devido à pressão do grupo ou do meio em que o indivíduo habita. A própria cultura pode ter relação com essa doença.

“Percebemos hoje em dia que determinados grupos sociais têm a substância como um fator de aproximação. Até mesmo fatores religiosos podem ser citados, pois vemos atualmente religiões que utilizam substâncias em seus rituais”, alerta Antônio.





Quais são as drogas mais comuns?



“Não podemos dizer que exista uma droga mais comum, pois neste mundo, todas, em cada nicho social, têm a sua importância”, explica Antônio. Contudo, ele aponta algumas que são mais utilizadas atualmente.

De acordo com o especialista, aqui no Brasil, as drogas ilícitas mais consumidas são **a maconha, o crack e o lança-perfume**, nessa ordem. Ele aponta também as drogas lícitas, sendo as **medicações psiquiátricas, o álcool e o tabaco** as mais comuns.

Em relação aos dois últimos, Antônio alerta para o grande desafio de lidar com a dependência química. Álcool e tabaco são socialmente aceitos, sendo assim, as pessoas buscam tratamento quando há consequências que comprometem de alguma maneira sua vida.

Sobre os medicamentos, a facilidade de acesso e o uso sem prescrição são dois grandes riscos de dependência, pela falsa sensação de efeitos benignos. O que acontece é que muitas vezes as pessoas acabam criando dependência pela tentativa de aliviar algum mal preexistente.

Vemos aqui a importância de buscar ajuda psicológica e psiquiátrica quando existe sofrimento emocional. **Assim, o tratamento é direcionado da maneira correta**, evitando a automedicação, que pode levar à dependência.



Como superar a dependência química?



O primeiro passo para vencer a dependência química é **identificar os sinais e buscar ajuda**. Antônio orienta sobre esse aspecto, uma vez que nem sempre o indivíduo consegue perceber os sintomas.

“A pessoa tem mais dificuldades em identificar em si mesma a dependência em virtude da negação, que é a incapacidade de admitir ou perceber os sintomas. Porém, não é impossível”.

Ele continua:

“Os sinais mais evidentes são isolamento e mudança relevante nos comportamentos, alimentação e sono. Podemos, também, citar um distanciamento das relações familiares e sociais, assim como a perda de interesse por atividades importantes, como estudo, trabalho e esportes. Além, é claro, da frequência e intensidade de pensamentos sobre o consumo”.





Após a identificação dos sinais, **é fundamental buscar o auxílio de profissionais especializados no assunto**. Segundo Antônio, o tratamento de dependência química precisa levar em conta três grandes pilares, que são a medicação adequada prescrita pelo médico especialista, a psicoterapia e as mudanças no estilo de vida.

“Por ser uma doença com fatores biopsicossociais, o olhar de uma equipe multidisciplinar sobre um único ponto, que é o paciente, acaba por desenvolver melhores estratégias de enfrentamento de maneira individualizada, assegurando a singularidade. Aliás, é a maneira mais efetiva de tratamento de dependência química no mundo inteiro”.

A seguir, falamos sobre aspectos importantes que estão envolvidos no tratamento da dependência química, para que a pessoa e seus familiares consigam superar essa doença.



Suporte familiar

Você viu na explicação do psicólogo que a dependência química é difícil de ser aceita e que isso acaba piorando o quadro. Portanto, um passo fundamental para superar essa doença é promover o suporte familiar.

É indispensável que a família entenda que o dependente químico está doente, logo, ele precisa de tratamento e apoio. Além disso, é fundamental saber que se trata de uma condição crônica, então, o acompanhamento deve ser constante.



Ajuda profissional

Esse aspecto é indispensável, pois, conforme Antônio apontou, a dependência química precisa de atenção multidisciplinar. Inclusive, muitas vezes medicamentos são utilizados, e a prescrição deve ser feita somente pelo profissional especializado.

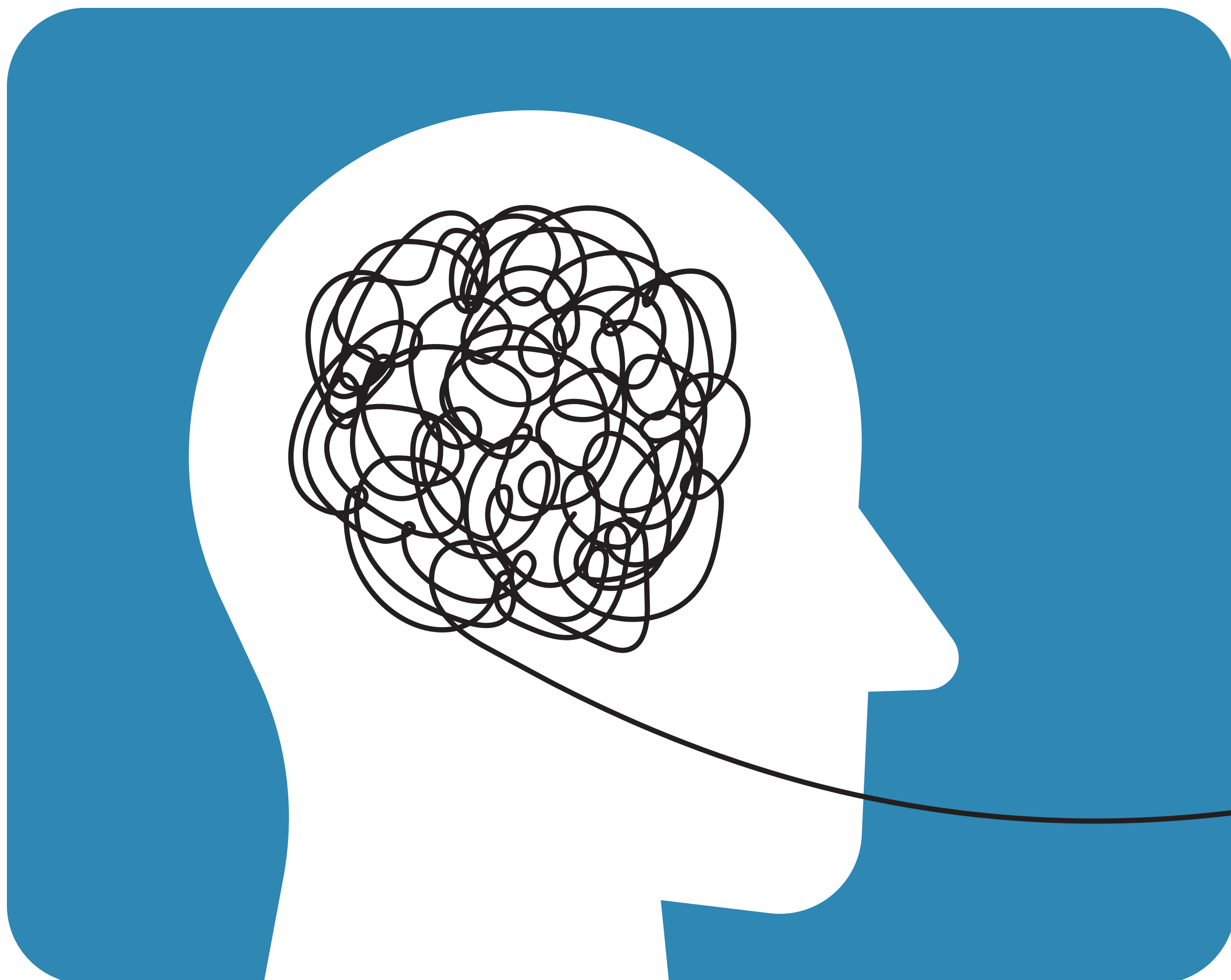
A ajuda de médicos e outros especialistas **é fundamental para personalizar a abordagem conforme a necessidade e a realidade de cada indivíduo.** Isso garante uma abordagem adequada para que ele possa vencer a dependência.



Cuidados emocionais

Uma vez que a dependência química está relacionada com as questões emocionais, precisamos cuidar desses aspectos também. O indivíduo necessita de ajuda para compreender e trabalhar as próprias emoções, **de modo que as substâncias químicas não sejam mais uma válvula de escape.**

Antônio faz mais uma recomendação: “os grupos de autoajuda, como AA e NA, são de fundamental importância, pois, pela ajuda baseada na identificação e no pertencimento a um grupo, o paciente otimiza seu processo de recuperação”.





Cuidados físicos

Aspectos de saúde física também são considerados no tratamento da dependência química. É importante equilibrar o organismo da pessoa, para que ela possa se sentir bem e disposta. Afinal, **isso influencia os aspectos mentais e emocionais**.

Esses cuidados envolvem, ainda, a prática de exercícios físicos. Eles são aliados no tratamento porque contribuem para a regulação das funções corporais, assim como beneficiam a mente e o estado emocional. Assim, ajudam a equilibrar quadros de ansiedade e depressão, por exemplo.

Ainda, não podemos esquecer que favorecem a produção e a liberação de neurotransmissores que causam sensação de bem-estar e satisfação. Esse detalhe é essencial para que o indivíduo não sinta necessidade de usar a substância química.



Psicoterapia

A psicoterapia vai ajudar o indivíduo a lidar com as suas questões mais internas. Essa parte do tratamento da dependência química é essencial para ressignificar aspectos da vida da pessoa, de modo que ela consiga lidar com seus conflitos e dificuldades de uma forma mais saudável.

Essa abordagem trata, ainda, dos transtornos que podem vir associados à dependência química, assim como trabalha aqueles que podem ter sido a causa da procura pelas drogas, como a depressão.





Mudança de estilo de vida

Antônio esclarece que as mudanças no estilo de vida precisam considerar a prática de atividades físicas, que já citamos, os estudos, o trabalho e a espiritualidade. Tudo isso ajuda a trazer novas possibilidades e a abrir caminhos **para que a pessoa dê um novo sentido para sua própria vida.**

No entanto, essas mudanças também precisam levar em consideração aquilo que pode favorecer o uso das substâncias químicas, como os lugares frequentados e as companhias. É importante evitar aquilo que pode despertar o desejo de usar a droga.



Conclusão



É essencial ressaltar que a dependência química é uma doença crônica e que não tem cura. O tratamento ajuda a desintoxicar o organismo e a manter o equilíbrio dele, assim como de aspectos psicológicos e emocionais que levam ao desejo de uso e consumo.

Portanto, **o dependente químico precisa de ajuda, apoio e acompanhamento contínuos para manter o seu quadro estável.** Em função desse grande desafio, Antônio ressalta que o melhor caminho é a prevenção.

“Conversas honestas sobre o tema na família, campanhas nas escolas, mais informação sobre o assunto. Tanto os pais quanto a escola devem ter um olhar mais atento aos jovens e promover conversas, pois eles sempre apresentam sinais antes de entrar nesse mundo”.



De toda forma, **o Hospital Santa Mônica oferece a ajuda necessária para aqueles que estão lutando contra a dependência química.** O HSM dispõe de uma equipe especializada que trabalha a prevenção por meio de lives e diversos materiais disponibilizados gratuitamente.

Ao mesmo tempo, o HSM disponibiliza serviço de hospital dia, consultas e internações voluntárias ou involuntárias, em função do alto grau de intoxicação. Ainda, conta com unidade de pós-tratamento e manutenção, o que é muito importante para o sucesso da recuperação.

O Hospital Santa Mônica tem mais de 50 anos de história e uma equipe de grandes especialistas inteirados dos últimos avanços na área de cuidados com a saúde mental e dependência química. Tudo é feito com extremo profissionalismo, oferecendo um ambiente familiar para garantir o acolhimento necessário para o paciente e seus entes queridos.



O Hospital Santa Mônica oferece um tratamento especializado na área de saúde mental. Além de garantir suporte para pessoas que não estão conseguindo retomar as atividades após o isolamento social, ele também trata de pacientes com problemas psiquiátricos.

Com uma área de 83 mil m², sendo 50 mil m² só de mata nativa preservada, o hospital proporciona cuidados específicos direcionados às particularidades de cada paciente. A instituição possui unidades para internação, dependência química e cuidados agudos em saúde mental.

Com uma história de mais de 50 anos em atividade e prestação de serviços na área da saúde, o hospital atende planos de saúde e clientes particulares.

Todo paciente em tratamento no Hospital Santa Mônica, além do auxílio de um médico psiquiatra especialista, tem acesso ao atendimento de um médico, à farmácia e a um apoio 24 horas. Além disso, o Hospital é certificado pela Organização Nacional de Acreditação, nível 3, excelência em gestão, que atesta os padrões de qualidade e segurança na assistência ao paciente.

Diretor Clínico

Dr. Carlos Eduardo Zacharias
CRM SP 53952/ RQE 28648

Psicólogo especialista em dependência química e psicopatologia do Hospital Santa Mônica

Antônio Chaves - CFP 06/146030

Hospital Santa Mônica

Est. Santa Mônica, 864
CEP 060863-210
Itapecerica da Serra - SP

hospitalsantamonica.com.br
contato@hospitalsantamonica.com.br

PABX (11) 4668-745500

 (11) 98657-4262

