

# O cuidado antes do vício

Prevenção ao abuso de drogas

"Livrando-se de um vício é recuperar a liberdade e retomar as rédeas da própria vida."

## O que é considerado droga?

Segundo a OMS, toda substância, natural ou sintética, capaz de produzir, em doses variáveis, os fenômenos de dependência psicológica ou dependência orgânica é considerada

# DROGA

x x x



# ÁLCOOL

Saúde é vida, e seu apoio pode fazer a diferença na vida de quem sofre com essa doença.

## O que é considerado vício?

**De acordo com a OMS, vício é uma doença física e psicoemocional e faz menção a um hábito repetitivo, que gera prejuízos à vida da pessoa e daquelas que fazem parte do seu convívio.**



# 6 passos para a prevenção da dependência química

## 1. DIÁLOGO EM FAMÍLIA

A família não precisa concordar com tudo, mas é necessário desenvolver o hábito de ouvir, ponderar, opinar, de forma respeitosa e acolhedora. Não deve haver assunto proibido.



## 2. REFEIÇÃO EM FAMÍLIA

A refeição em grupo proporciona tempo de qualidade. Pesquisas comprovam que fazer refeições em família podem reduzir o uso de drogas.



### **3. PRATICAR** **ATIVIDADES DIVERSAS**

Comprovado cientificamente, atividades esportivas, artísticas e culturais podem diminuir os vícios, além de melhorar hábitos cotidianos e familiares.



### **4. ENVOLVIMENTO** **EM ATIVIDADES SOCIAIS**

Ajudar o próximo é uma excelente forma de moldar o próprio comportamento, reduzindo a chance de seguir pelo caminho do vício.



## **5. PRATICAR A ESPIRITUALIDADE**

**A espiritualidade é mais um fator protetor, independente de crença. E quanto mais praticar, maior o fator protetor.**



## **6. SAIR DO SEDENTARISMO**

**Exercícios físicos estimulam a liberação de substâncias neurotróficas, propiciam melhoria funcional do sistema nervoso e até mesmo sensações de prazer e relaxamento, interferindo positivamente na prevenção e no tratamento da dependência.**



**O PRIMEIRO PASSO**

**É O MAIS  
IMPORTANTE**



Você não está sozinho! Procure os Centros  
de Referência e Apoio mais próximos a você!

## REFERÊNCIAS

- **Ferreira GF. Efeitos da atividade física no tratamento de dependentes químicos: uma revisão de literatura. Lecturas, Educación Física y Deportes 2012;15:166.**
- **OMS. Organização Mundial de Saúde. Relatório Mundial de Saúde 2001. Saúde mental: nova concepção, nova esperança. (Em inglês: The World Health Report 2001. Mental Health: New Understanding, New Hope). 1ª edição, Lisboa. Abril de 2002. Disponível em: [http://www.who.int/whr/2001/en/whr01\\_po.pdf](http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_po.pdf).**
- **PAHO/WHO. Pan American Health Organization. World Health Organization. Drug Use Epidemiology in Latin America and the Caribbean: A Public Health Approach. 2009. (Em português: Epidemiologia de uso de drogas na América Latina e no Caribe: uma abordagem de saúde pública. 2009). Disponível em: <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/2828/Drug%20Use%20Epidemiology%20in%20Latin%20America%20and%20the%20Caribbean.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em junho de 2017.**
- **12 passos para a prevenção do uso de drogas na adolescência. Sociedade de Pediatria de São Paulo, 2021.**