

## Onde procurar ajuda?

- Seção do Serviço de Assistência Social das Regiões Militares

RM	TELEFONE	RITEx
1ª RM	(21) 2519-5492 / 5433	810
2ª RM	(11) 3888-5310	820
3ª RM	(51) 3220-6624 / 6506	830
4ª RM	(31) 3508-9827	804
5ª RM	(41) 3316-4835	835
6ª RM	(71) 3320-1940	876
7ª RM	(81) 2129-6325	870
8ª RM	(91) 3211-3780 / 3769	848
9ª RM	(67) 3368-5724 / 5733	890
10ª RM	(85) 3255-1711	871
11ª RM	(61) 2035-2397 / 2396 / 2398	860
12ª RM	(92) 3659-1211	840

- Organização Militar de Saúde (OMS)

- Serviço de Assistência Religiosa do Exército (SAREx)

- Narcóticos Anônimos

<http://na.org.br>

- NAR ANON

<http://www.naranon.org.br>

- Amor Exigente

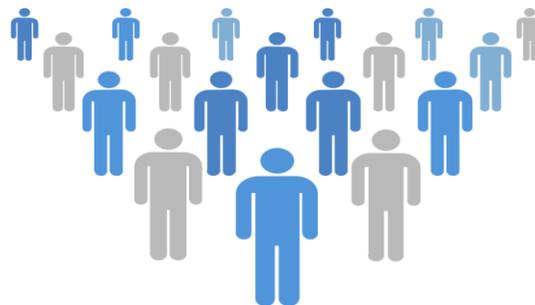
<http://www.amorexigente.org.br>

**QUEM SE INFORMA**

**NÃO SE DROGA!!!**



DIRETORIA DE CIVIS, INATIVOS,  
PENSIONISTAS E ASSISTÊNCIA SOCIAL  
**ASSISTÊNCIA SOCIAL:  
FERRAMENTA DE LIDERANÇA,  
INDUTORA DO PRONTO EMPREGO E  
FORTALECIMENTO DA FORÇA TERRESTRE**



<http://www.dcipas.eb.mil.br>

[sas@dcipas.eb.mil.br](mailto:sas@dcipas.eb.mil.br)

*"A arte de ser sábio é a arte de saber  
o que ignorar."*

*"As drogas me deram asas para voar,  
depois me tiraram o céu."  
John Lennon*



**PREVENÇÃO AO USO  
DE DROGAS**



## Drogas Psicotrópicas

Você já parou para pensar que aquilo que, geralmente, começa de forma recreativa, na presença de amigos, gerando prazer, te afunda depois?!!

As drogas psicotrópicas agem no SNC alterando comportamento, pensamento e sentimento. O cérebro facilmente se habitua ao que considera prazeroso, assim, frente às drogas, desenvolvemos rapidamente **tolerância e abstinência**. Sabe o que é isso?

➤ Tolerância é a necessidade de doses crescentes para atingir o efeito desejado ou diminuição do efeito após uso continuado.

➤ Abstinência é o surgimento de diversos sintomas de desconforto na ausência da substância.

Dessa forma, **de uso recreativo ou ocasional, passa-se, sem perceber, para uma situação de dependência** que pode ser de dois tipos: dependência psicológica e/ou física.

## Dependência Psicológica

A dependência psicológica é um estado de mal-estar devido à ausência da substância. Seus sintomas mais comuns são: ansiedade, sensação de vazio, irritabilidade, dificuldade de concentração, inquietação, entre outros.



## Dependência Física

Já a dependência física se caracteriza por sintomas ou sinais físicos que aparecem quando você para de consumir a droga ou diminui bruscamente o seu uso.

Esses sintomas são conhecidos como síndrome de abstinência e ocorrem de diferentes formas dependendo do tipo de droga usada. Podem surgir horas ou dias após o último uso., sendo os mais comuns: sonhos angustiantes, insônia, cansaço, dor de cabeça, entre outros.

## O que irá mudar?

Uma vez instalada a dependência, o indivíduo sente **fissura ou craving**, que é o impulso incontrolável de consumir a droga. Tudo passa a ser menos importante. O usuário gasta a maior parte do seu tempo planejando como irá obter e quando usará novamente a substância. Atividades sociais e de lazer que antes eram vivenciadas são deixadas de lado. Tudo passa a ter menos valor que a droga.

## Por que não usar?

Porque a droga gera um prazer enganoso. Aquele prazer inicial que ela te proporcionou na primeira vez, não volta mais, e você irá ficar correndo atrás dele infinitamente.

Toda droga vicia, cada uma a seu tempo. Com a maconha não é diferente. Não é por ser uma "droga natural" que seu organismo não se acostuma com os efeitos, inclusive, estudos mostram danos cerebrais irreversíveis que prejudicam a memória e a aprendizagem.

## Comigo é diferente!

Embaixo relatos de pessoas que começaram de forma recreativa e agora lutam diariamente para não usar mais a droga.

*"Me aperfeiçoei em viver mentiras. Aos poucos a droga foi tomando espaço das coisas importantes da minha vida."*

*"Conheci a droga aos 16 anos. Foram muitas perdas. Perdi amigos, perdi namorada, perdi oportunidades."*

*"Junto ao uso da droga veio a deformação do meu caráter. Passei a viver para usar e usar para viver."*

*"Luto contra o vício. Tive que modificar hábitos, deixei de frequentar certos lugares, me afastei de pessoas que continuam usando. Hoje cuido da minha vida e da minha saúde com responsabilidade".*

*"Perdi a capacidade de me divertir sem usar a droga. Tudo se tornou chato. Agora não sei mais o que gosto. Só sei que as coisas ficaram sem graça".*

## Boas escolhas:

- **Saiba dizer não!** (quem te oferece droga não é seu amigo, apenas quer um parceiro para não se sentir só quando usa).
- Escolha bem suas companhias.
- Conte com sua família.
- Pratique algum esporte.
- Alimente sua fé.
- Reserve tempo para o lazer saudável.
- Tenha um projeto para sua vida.
- Assista bons filmes e leia bons livros.