



# POR UMA VIDA SEM DROGAS



GOVERNO  
DO ESTADO  
**RIO  
GRANDE  
DO SUL**  
SECRETARIA DE JUSTIÇA,  
CIDADANIA E DIREITOS HUMANOS



# **Por uma vida sem drogas**

\*Distribuição Gratuita  
Venda Proibida

**Governador do Estado do Rio Grande do Sul**

Eduardo Leite

**Vice-Governador do Estado do Rio Grande do Sul**

Gabriel Souza

**Secretário de Estado de Justiça, Cidadania e Direitos Humanos**

Fabrício Guazzelli Peruchin

**Subsecretario de Justiça e Integridade Institucional**

Rafael Koerig Gessinger

**Diretor do Departamento da Pessoa Idosa, da Família e de Política Sobre Drogas**

Roberto Alexandre Moreira

**Diretor do Departamento da Pessoa Idosa, da Família e de Política Sobre Drogas**

Marcelo Lima da Silva


**Conteúdo e Texto original**

Daniel Schneider Martins e

Lauren Maia Webster

**Projeto Gráfico**

Gleison Henrique Lo



## Uma pessoa próxima está com problemas relacionados ao uso de drogas?

### Saiba como agir

Ao longo da vida enfrentamos diversas dificuldades para lidar com os nossos sentimentos e sensações. Perdas materiais, imateriais, desesperança. O contexto favorece o surgimento de adversidades emocionais que não sabemos resolver.

Nessas adversidades, é comum que muitas pessoas apresentem problemas com drogas tendo em vista a falta de outras ferramentas disponíveis para a elaboração das dores e angústias.

O uso de drogas é uma questão complexa que afeta muitas famílias. Esta cartilha foi criada para fornecer informação, apoio e orientação para aqueles que estão enfrentando problemas relacionados ao uso de substâncias. Nosso objetivo é oferecer recursos que possam ajudar na recuperação e na construção de uma vida saudável e plena.



# QUATRO PASSOS PARA AJUDAR UM USUÁRIO

## 1º passo: identificar

Reconhecer os sinais relacionados ao uso de drogas é o primeiro passo para buscar ajuda.

Os mais comuns são:

- Mudanças bruscas no comportamento e no humor.
- Perda de interesse em atividades antes apreciadas.
- Problemas de saúde frequentes, como insônia ou falta de apetite.
- Dificuldades no trabalho ou na escola.
- Problemas financeiros inexplicáveis.



## 2º passo: não julgar

Quem tem problemas associado ao uso de drogas se vê sem condições emocionais para lidar com seus próprios sentimentos. Criticar, julgar e afastar a pessoa da droga de forma abrupta, só faz com que ela se sinta mais perdida e incapaz.

A família e os amigos precisam mostrar ao usuário de drogas que existem outras formas mais saudáveis e resolutivas para a solução dos problemas.

## 3º passo: acolher

Nesse processo de construção e de cura, é fundamental ter uma rede de apoio. Então, seja uma referência de acolhimento neste momento tão sensível. Pratique a escuta ativa tendo como foco permitir que a pessoa fale sobre seus problemas.

Seja flexível e compreensível, pois ninguém escolhe estar em uma situação de uso abusivo de drogas.



## 4º passo: buscar ajuda

Pedir ajuda é um ato de coragem. E existem várias formas de apoio disponíveis:

- **Fale com alguém de confiança:** Conversar com amigos, familiares ou profissionais de saúde é um primeiro passo importante.
- **Procure serviços de saúde:** Os Centros de Atendimento Psicossocial para usuários de Álcool e Drogas (CAPSAD) e hospitais, oferecem serviços especializados no tratamento da dependência química.
- **Grupos de apoio:** Participar de grupos como Narcóticos Anônimos (NA) pode proporcionar um ambiente de apoio e compreensão.
- **Aconselhamento e terapia:** Psicólogos e terapeutas ajudam a entender e enfrentar as causas subjacentes do uso de drogas.





## Onde buscar ajuda?

### **Disque Saúde (Ministério da Saúde): 136**

O serviço de atendimento à população do Ministério da Saúde fornece informações sobre várias doenças e orientações para uma vida mais saudável. O usuário pode buscar orientações sobre como parar de fumar, encaminhamento para tratamento e legislação referente ao tabagismo e ao controle do tabaco.

### **Centro de Valorização da Vida (CVV): 188 (24 horas)**

Oferece apoio emocional e prevenção ao suicídio.

### **Centros da Juventude (CJ): [pod.rs.gov.br](http://pod.rs.gov.br)**

Atende a população de 14 a 24 anos que vive em territórios de vulnerabilidade social e com altos índices de violência nas cidades de Porto Alegre, Alvorada e Viamão. O público tem acesso a atividades educacionais como cursos profissionalizantes e de idiomas, além de reforço escolar. Os jovens também têm a possibilidade de encaminhamento ao mercado de trabalho, aos eventos culturais e esportivos e acompanhamento psicossocial para eles e suas famílias.



### **Centro de Referência de Assistência Social (CRAS)**

É a porta de entrada da Assistência Social. Um local público, localizado prioritariamente em áreas de maior vulnerabilidade social, onde são oferecidos os serviços de Assistência Social, com o objetivo de fortalecer a convivência com a família e com a comunidade.

### **Unidade Básica de Saúde (UBS)**

É a porta de entrada do usuário ao Sistema Único de Saúde (SUS). É onde se inicia o cuidado com a saúde da população.

### **Narcóticos Anônimos:**

Oferece espaços de partilha de experiências e apoio mútuo entre dependentes químicos em recuperação, ajudando na reintegração social e no fortalecimento para prevenir recaídas.

**Em casos de emergência ou risco de vida, ligue para o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU) pelo número 192 ou procure o Pronto Socorro ou a UPA.**

# Seja o suporte de alguém!

A rede de apoio é a ferramenta mais importante no amparo à pessoa que enfrenta problemas com drogas:

- Incentive a conscientização da sua comunidade sobre a complexidade deste problema social e combata toda e qualquer forma de discriminação relacionada ao uso de drogas.
- Ofereça apoio emocional constante. Exercite a escuta contínua, ouvindo sem julgar e demonstrando empatia. Isso pode causar uma diferença significativa.
- Incentive a buscar por ajuda. Encoraje as pessoas a procurarem tratamento, colocando-se à disposição e oferecendo suporte emocional durante o processo.

**Usuários têm recaídas. Não desista de quem você ama!**

# LEGISLAÇÃO SOBRE DROGAS NO BRASIL E NO RIO GRANDE DO SUL

BRASIL. Lei nº 11.343, de 23 de agosto de 2006. Institui o Sistema Nacional de Políticas Públicas sobre Drogas – SISNAD. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/l11343.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11343.htm). Acessado em: 16 ago. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 3.088, de 23 de dezembro de 2011. Institui a Rede de Atenção Psicossocial para pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Disponível em: <https://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?data=30/12/2011&jornal=1&pagina=59&totalArquivos=160>. Acessado em: 16 ago. 2024.

BRASIL. Lei nº 13.840, de 5 de junho de 2019. Altera a Lei nº 11.343, de 23 de agosto de 2006, para tratar do Sistema Nacional de Políticas Públicas sobre Drogas, definir as condições de atenção aos usuários ou dependentes de drogas e tratar do financiamento das políticas sobre drogas e dá outras providências. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2019-2022/2019/Lei/L13840.htm#:~:text=Art.,drogas%20e%20d%C3%A1%20outras%20provid%C3%Aancias](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2019/Lei/L13840.htm#:~:text=Art.,drogas%20e%20d%C3%A1%20outras%20provid%C3%Aancias). Acessado em: 16 ago. 2024.

RIO GRANDE DO SUL. Lei nº 13.707, de 06 de abril de 2011. Institui o Sistema Estadual de Políticas Públicas sobre Drogas – SEPPED –, o Conselho Estadual de Políticas Públicas sobre Drogas – FUNED – e o Departamento Estadual de Políticas Públicas sobre Drogas – DEPPAD –, vinculado à Secretaria da Justiça e dos Direitos Humanos, e dá outras providências. Disponível em: <https://www.al.rs.gov.br/FileRepository/repLegisComp/Lei%20n%C2%BA%2013.707.pdf>. Acessado em: 16 ago. 2024.





GOVERNO  
DO ESTADO

**RIO  
GRANDE  
DO SUL**

SECRETARIA DE JUSTIÇA,  
CIDADANIA E DIREITOS HUMANOS

Av. Borges de Medeiros, 1501, 4º andar  
Centro Administrativo Fernando Ferrari  
Contato (51) 3288 - 9373 | [justica.rs.gov.br](http://justica.rs.gov.br)  
[@SJCDH.RS](https://www.instagram.com/SJCDH.RS)