

VIVA

COMO

QUISER

MAS

CUIDE-SE



## REDUÇÃO DE DANOS

É uma estratégia de saúde pública que busca diminuir a transmissão de agentes infecciosos, além de outros danos à saúde decorrente do consumo de determinadas Substâncias lícitas ou ilícitas, sem que o usuário interrompa o seu uso.

A maioria das drogas alteram a coordenação motora e a Consciência, prejudicando sua capacidade de escolher/decidir, colocando você em risco de acidentes ou de situações que podem trazer graves conseqüências para sua vida.

Drogas mais consumidas e seus efeitos no organismo:

DROGAS	ALGUNS EFEITOS TÓXICOS
Alcool (cerveja, whisky, cachaça, etc.)	Diminuição dos reflexos, alucinações...
Nicotina (cigarro)	Doenças do coração e do pulmão; câncer...
Inalantes (cola, éfet, esmalte, etc.)	Tortura, parada respiratória, convulsão...
Tranqüilizantes (lexotan, etc.)	Sonolência, perda dos reflexos...
Xaropes (eritós, elixir paregórico, etc.)	Hipertensão, parada respiratória...
Antefaminas (bolinhas, rebites, etc.)	Insônia, agressividade, convulsões, delírios...
Maconha (erva, baseada)	Desmotivação, desorientação, taquicardia...
Cocaína (pó)	Insônia, irritação, convulsões...
Crack (pasta básica de coca)	Agressividade, parada respiratória...

Se você usa, se ligue nas dicas para melhorar sua qualidade de vida:

- ★ **ÁLCOOL** - tome água e bebidas não alcoólicas; tome vitaminas do complexo b, alimente-se. Não dirija!
- ★ **CRACK** - tome muita água e líquidos não alcoólicos; use cachimbo individual e com filtro; reserve tempo para dormir e comer; misture maconha ao crack ou troque o crack pela maconha.
- ★ **TABACO** - reduza o número de cigarros; coma alimentos ricos em vitaminas c; não use "baixos teores" que, ao aumentar o consumo, trazem mais riscos de câncer.
- ★ **MACONHA** - use a natural da prensa (paraguaiá), que contém aditivos químicos nocivos à saúde.

### CUIDADOS BÁSICOS PARA USUÁRIOS DE DROGAS INJETÁVEIS:

- nunca compartilhe seringas, agulhas, colheres, copos ou qualquer outro instrumento associado ao uso de drogas injetáveis.
- limpar sempre o local com álcool antes de aplicar.
- não repetir a dose com mesma seringa.
- jamais repetir a dose na mesma veia.
- tomar cuidado ao descartar o material utilizado.

## POR QUE AS DROGAS MEXEM TANTO COM A NOSSA CABEÇA E ALTERAM NOSSO COMPORTAMENTO?

As drogas que causam "barato" também são chamadas de substâncias psicoativas ou psicotrópicas, porque agem no sistema nervoso central e modificam o funcionamento do cérebro alterando nossos comportamentos, nossos pensamentos e sentimentos.

## QUAL O "BARATO" CAUSADO PELAS DROGAS?

Muitas vezes, o efeito experimentado é positivo, de prazer e bem estar; outras, as pessoas podem experimentar efeitos opostos àqueles que são procurados:

- ★ Podem ficar mais tristes, deprimidas, sem vontade de fazer nada, com idéias suicidas ou de que estão sendo perseguidas ou espiadas.
- ★ Às vezes ficam muito agressivas, violentas ou desconfiadas de tudo e de todos.
- ★ Outras vezes as pessoas podem ficar alegres demais, eufóricas, com um comportamento superagilado.

De qualquer forma, o maior efeito do consumo de drogas é a diminuição ou rebaixamento, ou ainda a alteração da consciência e do juízo crítico, o que faz com que a pessoa tenha atitudes e comportamentos que não teria sem o uso da substância, como por exemplo, as práticas sexuais desprotegidas.

Por isso, o uso de álcool e outras drogas é um dos maiores fatores de vulnerabilidade às DST/HIV/AIDS.

## O QUE É USO ABUSIVO DE DROGAS?

Quando uma pessoa consome grandes quantidades de drogas, mesmo que de vez em quando, e esse consumo começa a trazer conseqüências para a saúde (ressaca, dor de estomago, vômito, depressão, ansiedade/nervosismo, paranóia/idéia de perseguição) ou para a vida em geral (brigas, faltas ao trabalho, acidentes de trânsito, vulnerabilidade às DST/HIV/AIDS), essa pessoa está fazendo uso abusivo de drogas.

## O QUE É DEPENDÊNCIA DE DROGAS?

A dependência (conhecida como adição) é um estado que pode ser tanto físico quanto psicológico, caracterizado pela perda de controle do consumo, fazendo com que a pessoa tenha um desejo incontrolável (fissura) de usar drogas, mesmo que isso traga prejuízos físicos, psicológicos e sociais. Neste caso o uso de uma substância alcança prioridade muito maior para um indivíduo que outros comportamentos que antes tinham maior valor: deixa de lado a família, a escola, o interesse pelo lazer ou pelo esporte; deixa de cuidar de si mesmo, da própria saúde.

## REDUÇÃO DE DANOS ASSOCIADOS AO USO DE DROGAS

A informação e a orientação claras, objetivas, sem juízos de valor moral, são a melhor forma de fazer com que uma pessoa que faz uso abusivo ou é dependente de drogas perceba que está usando de forma exagerada e que isto já está lhe trazendo problemas. Conversar, esclarecer, orientar e ajudar esse usuário e tentar reduzir e controlar o seu consumo essa é a melhor forma de prevenir a dependência e reduzir os danos associados ao uso de drogas.

A disponibilidade de preservativos, agulhas e seringas descartáveis é uma ação fundamental para impedir a contaminação pelo HIV/AIDS, hepatites e outras doenças de transmissão sanguínea e sexual.

O usuário ou dependente de drogas portador do vírus HIV deve ser informado sobre as práticas que podem levar a reinfecção por outros tipos de vírus do HIV, ou a infecção por doenças oportunistas e o próprio adoecimento pela AIDS, como por exemplo o compartilhamento de seringas e agulhas para o uso de cocaína, canudos e cachimbos para o uso de crack e a sexo desprotegido.



A ASTRA - Direitos Humanos e Cidadania GLBT é uma organização não-governamental sem fins lucrativos fundada no ano de 2001 na cidade de Aracaju - SE. Sua direção é composta por gays e transgêneros que atuam em diversas áreas profissionais, como direito, pedagogia e jornalismo, além de voluntários em outras áreas.

Atuamos de forma inclusiva cobrança de políticas públicas do poder público nas esferas Municipal, Estadual e Federal, e de leis que garantam nossa cidadania dos poderes legislativos das três esferas.

A instituição possui uma sede social aberta ao público de segunda à sexta-feira das 13h30min às 19h onde tem um trabalho dedicado a comunidade GLBT de Sergipe intensificando a interiorização das ações com membros em 14 cidades do interior do estado, promovendo campanhas estratégicas de prevenção as DST/AIDS na capital e interior, do Estado, além de oferecer ao público GLBT, reuniões quinzenais de conscientização e entretenimento, respectivamente conhecidas como "Quarta Legal" e "Refresco Cultural", além de uma vez por mês um atendimento medico gratuito por um clinico geral voluntário através de um consultório medico improvisado em nossa sede (conheça melhor ao lado).

Desde 2002, coordenamos a Parada GLBT de Sergipe, que é realizada em parceria com diversas ONG's do Estado. O evento inseriu-se no calendário cultural da cidade, consolidando o movimento GLBT sergipano. Com a excelente repercussão e visibilidade que a Parada nos últimos atingiu diferentes segmentos da comunidade aumentando a procura aos grupos GLBT.

Com a realização do Circuito do Orgulho (um mês de atividades que antecedem a parada), desde 2003, sentimos uma melhor compreensão de vários setores da sociedade, principalmente dos meios de comunicação, sobre o verdadeiro objetivo do evento.

Percebemos a consolidação de nosso status de referência para trabalhos de pesquisa de universitários que procuram a instituição através aumento de 15 a 20% a cada ano que se passa.

A ASTRA também torna suas ações no âmbito Regional, através do Centro de capacitação Tulipa Janaina Dutra, que esta sob sua coordenação, interligado ao Projeto TULIPA Nacional uma iniciativa da Articulação Nacional de Transgêneros (ANTRA) e conta com apoio do Programa Nacional de DST/AIDS do Ministério da Saúde. Tem por objetivo contribuir para o fortalecimento de lideranças do movimento trans, colaborando para a formação e consolidação de ONG, Associações e Redes que atuem nas áreas de advocacy, direitos humanos e prevenção das DST/AIDS. Neste sentido, apresenta-se como uma ação estratégica para a constituição da resposta nacional à epidemia do HIV, especialmente no que se refere aos esforços de auto-organização e prevenção junto à população de travestis e transexuais no Brasil.

Visite nossa sede e venha conhecer nossas oficinas de redução de danos durante os refrescos. Maiores informações: (79) 3041-1303 das 13h30min às 19h.

## ENDEREÇOS ÚTEIS:

### CTA ARACAJU (CEMAR)

Rua Bahia, S/N, B. Siqueira Campos, (Aracaju)

### CTA ITABAIANA

Rua Pedro Diniz Gonçalves, S/N, (Itabaiana)

### CTA PROPRIÁ

Praça Rodrigues Dória, nº 69 Posto de Saúde Sívio Tavares, (Propriá)

### CTA ESTÂNCIA

Av. Gumerindo Bessa, nº274, Centro, (Estância)

### CTA N.SA. DO SOCORRO

Rua A3, nº 42, Marcos Freire I  
Próximo ao CAPS Marta Barreto, (Socorro)

### CTA LAGARTO

Rua Josias Machado, 565, Centro, (Lagarto)

### CAPS - Centro de Apoio Psico Social A Álcool e Drogas

Rua Guarapari, S/N, Atalaia  
Telefone: (79) 3179-4621 / 3179-4620  
Horário de Funcionamento das 8h às 19h

## REALIZAÇÃO:



ASTRA - Direitos Humanos e Cidadania GLBT  
Reconhecida como de Utilidade Pública Estadual Lei nº. 5.916  
Rua Laranjeiras, 1473, Bairro Getúlio Vargas  
Tel.:3041-1303 Aracaju - Sergipe  
astra@astraglb.org.br

## PARCERIA:



## FINANCIAMENTO:

SECRETARIA DE ESTADO  
DA SAÚDE



SERGIPE