

# Saúde comportamental

## Dependência e vício em álcool e outras substâncias

Milhões de americanos têm dificuldade em controlar o uso de álcool ou drogas, mesmo quando isso afeta suas vidas de maneira negativa. Esta é uma condição médica chamada transtorno por uso de substâncias (SUD, pela sua sigla em inglês). A boa notícia é que existe tratamento para SUD.

## Tenho algum problema com álcool ou drogas?

Pergunte a si mesmo estas perguntas:

- O uso de bebidas alcoólicas ou drogas afetou seu trabalho, seus relacionamentos ou sua saúde? Ou isso levou a problemas com a lei?
- Seus amigos ou familiares estão preocupados com seu consumo de álcool ou drogas?
- Você já sentiu náuseas, tremores, suor ou ansiedade ao tentar parar de beber ou usar drogas?
- Se estiver grávida: Você ainda bebeu ou usa drogas?

Se você respondeu “sim” a qualquer uma dessas perguntas, ligue para seu provedor de cuidados médicos. Eles podem ajudar você a decidir se o uso de álcool ou drogas é uma preocupação. Eles também podem sugerir o melhor curso de ação. Aceitar que você precisa de ajuda pode não ser fácil. Mas os efeitos do uso de álcool e drogas podem levar ao vício ou dependência. Eles podem piorar os sentimentos de depressão e ansiedade. Eles também podem causar sintomas físicos. Tenha em mente que mesmo o uso moderado durante a gravidez pode prejudicar o feto. Quanto mais cedo você procurar ajuda, mais cedo poderá começar a se sentir melhor!



a Point32Health company

7956 BH PT 101425



**Para saber mais sobre como encontrar atendimento, ligue para o número no verso do seu cartão. Ou ligue para o Serviços para Membros:**

- Em Massachusetts  
**888-257-1985** (TTY: 711)
- Em Rhode Island  
**866-738-4116** (TTY: 711)

Não sabe por onde começar? Clique ou visite as páginas da web abaixo.

[Tufts Health Together](#)

[Tufts Health RITogether](#)

[Tufts Health Direct](#)



## Tratamento para SUD

Um profissional de saúde comportamental (BH, pela sua sigla em inglês) pode avaliar sua condição. Eles também podem aconselhá-lo sobre suas opções, como:

- **Tratamento hospitalar:** Isso é usado principalmente para ajudar pacientes a se desintoxicarem de álcool ou drogas com segurança em um ambiente médico.
- **Tratamento residencial:** Esta opção é para quem precisa de atendimento 24 horas. Esses programas oferecem aconselhamento intensivo individual e em grupo para ajudar as pessoas a permanecerem livres do álcool e das drogas. Os pacientes aprendem novos comportamentos e habilidades de enfrentamento enquanto se preparam para ir para casa.
- **Tratamento assistido por medicamentos:** Substâncias viciantes podem mudar a maneira como o cérebro funciona. O uso de medicamentos pode ajudar nisso. Medicamentos também podem ser usados para aliviar desejos e outros sintomas que as pessoas podem ter durante a recuperação. Usar a medicina dessa maneira não é trocar um vício por um novo. É uma maneira segura e comprovada de ajudar as pessoas a se recuperarem.
- **Medicamentos para problemas relacionados:** Pessoas com SUD geralmente também apresentam ansiedade, depressão e outros sintomas emocionais. Medicamentos podem ajudar com esses problemas.
- **Programas de internação parcial e ambulatorial intensivo:** Esses são programas comunitários diurnos ou noturnos que oferecem aconselhamento.



Eles se encontram várias vezes por semana. Os pacientes aprendem habilidades para ajudá-los em sua recuperação. Durante esses programas, a maioria das pessoas pode morar em casa.

- **Aconselhamento individual, familiar e/ou em grupo ambulatorial:** Estas são sessões de tratamento contínuas. Eles apoiam pessoas que estão em recuperação ou buscando recuperação. As pessoas conseguem obter apoio enquanto se envolvem em suas vidas diárias.
- **Serviços de apoio à recuperação:** Grupos de apoio e outros programas oferecem ajuda contínua. Eles não são um tratamento formal. Mas eles podem desempenhar um papel importante na recuperação de uma pessoa.
- **Programas de gerenciamento de casos:** Seu plano de saúde, terapeuta, provedor de BH e/ou provedor de cuidados primários podem indicar outras opções, recursos e apoios.

Para saber mais sobre como encontrar atendimento, acesse **TuftsHealthPlan.com**. Ou ligue para o número de Serviços para Membros no seu cartão de identificação de membro do Tufts Health Plan.

## Recursos úteis

### About Alcoholism/SUD [alcoholism.about.com](http://alcoholism.about.com)

Este site contém informações sobre o uso de álcool e drogas por adolescentes, estudantes universitários e adultos. Ele também lista recursos da comunidade e oferece questionários de autoavaliação.

### Alcoholics Anonymous (AA) World Service Office **212-870-3400 | [aa.org](http://aa.org)**

O programa original de autoajuda de 12 passos. Há reuniões gratuitas em muitas áreas.

### Smart Recovery **440-951-5357 | [smartrecovery.org](http://smartrecovery.org)**

Um programa para aqueles que escolheram parar ou estão pensando em parar com qualquer comportamento viciante (substâncias ou atividades). Este programa ajuda as pessoas a:

- Mudar a maneira como eles pensam
- Ganhe mais controle sobre seus sentimentos e ações
- Trabalhar na qualidade de vida deles

### Narcotics Anonymous (NA) **818-773-9999 | [na.org](http://na.org)**

Um grupo de autoajuda baseado no modelo AA. NA se concentra no uso problemático de drogas.

### Al-Anon Family Groups **888-425-2666 | [al-anon.org](http://al-anon.org)**

Um programa de 12 passos para aqueles que foram afetados pelo problema de álcool ou drogas de outra pessoa. Isto é baseado no modelo AA.

### Nar-Anon Family Groups **800-477-6291 | [nar-anon.org](http://nar-anon.org)**

Um programa de 12 passos para familiares e amigos de viciados.

### Adult Children of Alcoholics **310-534-1815 | [adultchildren.org](http://adultchildren.org)**

Um grupo de autoajuda para aqueles que cresceram em famílias com alcoolismo.

### National Helpline for Mental Health, Drug, Alcohol Issues | Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) **800-662-4357 | [samhsa.gov](http://samhsa.gov)**

Um site que oferece materiais gratuitos em inglês e espanhol.

### 988 Suicide & Crisis Lifeline

Se você ou alguém que você conhece está passando por dificuldades ou crise, há ajuda disponível.

- Ligue ou envie mensagem de texto: 988
- [988lifeline.org](http://988lifeline.org)

Você pode falar com um conselheiro de crise a qualquer hora do dia ou da noite, sem nenhum custo para você.