

# Substance Abuse or Dependence

**Substance abuse** is a pattern of using alcohol or drugs that leads to problems in a person's life. These problems can:

- Put others at risk, such as when driving, working with tools, or watching children
- Cause problems with family or friends
- Cause trouble with the law or at work or school

**Substance dependence** is the need for alcohol or drugs. A person continues to drink or use drugs in spite of problems in his or her life. The person often needs more alcohol or drugs to get the same effect. As dependence grows, the person slips further away from family and friends. Performance at work or school drops and health problems occur. This person may not be able to see how alcohol or drug use is affecting his or her life. There may be signs of physical or emotional distress when the person cuts back or stops use. This is called withdrawal.

## Substances Most Often Abused

Alcohol is the most often abused drug. Substance abuse can be the use of legal or illegal substances. Substances most often abused include:

- Alcohol such as beer, wine and liquor
- Nicotine in cigarettes and chewing tobacco

# Abuso ou dependência de substâncias

**O abuso de substâncias** é o padrão de consumo de bebidas alcoólicas ou drogas de uma forma que gera problemas na vida da pessoa. Estes problemas podem:

- Colocar outros em risco, como no trânsito, no trabalho com ferramentas ou no trato com crianças.
- Causar problemas à família ou amigos.
- Causar problemas com a lei, no trabalho ou na escola.

**A dependência de substâncias** caracteriza-se pela necessidade de consumir bebidas alcoólicas ou drogas. A pessoa continua a beber ou a usar drogas apesar dos problemas causados na vida. A pessoa geralmente precisa cada vez mais de álcool ou drogas para obter o mesmo efeito. À medida que a dependência cresce, a pessoa afasta-se cada vez mais da família e dos amigos. O desempenho no trabalho e na escola cai e surgem problemas de saúde. A pessoa pode não conseguir perceber como o álcool ou as drogas estão afetando a sua vida. Pode haver sinais de estresse físico ou emocional quando a pessoa diminui ou interrompe o uso das substâncias. Isto é chamado de abstinência.

## Substâncias mais comuns

O álcool é a droga mais presente nos problemas de abuso. O abuso pode ser de substâncias lícitas ou ilícitas. As substâncias mais comuns são:

- bebidas alcoólicas, como cerveja, vinho e destilados;
- nicotina, como cigarros e fumo de mascar;

- Marijuana or hashish and cocaine or crack
- Hallucinogens such as LSD, mescaline and PCP
- Sedatives such as Seconal, Fiorinal and Tuinal
- Opiates such as codeine, OxyContin, Vicodin or heroin
- Amphetamines such as dexadrine and Benzedrine
- Tranquilizers such as Valium, Xanax and Ativan
- Club drugs such as GHB and MDMA (ecstasy)
- Inhalants such as glue, gas, paint and nitroglycerine
- Anabolic steroids
- Sleeping medicines such as Ambien, Dalmane and Nembutal
- Others such as muscle relaxants, sleep aids, Ritalin, Coricedin HBP, cough syrups and many over the counter medicines

### **Signs of Substance Abuse or Dependency**

Talk to your doctor, nurse or counselor about getting help if you have any of these signs.

- You get high or intoxicated on a regular basis.
- You drink or use drugs in spite of the problems it causes.
- You are not able to keep promises to stop or cut down use.
- You lie about use, especially about how much or often you drink or use drugs.
- You become defensive or angry when confronted about use.

- maconha, haxixe, cocaína e crack;
- alucinógenos, como o LSD, mescalina e PCP;
- barbitúricos, como Seconal, Fiorinal e Tuinal;
- opiáceos, como codeína, OxyContin, Vicodin ou heroína;
- anfetamínicos, como dexedrina e benzedrina;
- calmantes, como Valium, Xanax e Ativan;
- drogas recreativas, como GHB e MDMA (ecstasy);
- inalantes, como cola, gás, tinta e nitroglicerina;
- esteróides anabolizantes;
- remédios para dormir, como Ambien, Dalmane e Nembutal;
- outras, como relaxantes musculares, indutores do sono, Ritalin, Coricidin HBP, xaropes para tosse e muitos outros medicamentos comprados na farmácia.

### **Sintomas de abuso ou dependência de substâncias**

Se você tiver algum desses sintomas, fale com seu médico, enfermeiro ou orientador.

- Você fica dopado ou “doidão” regularmente.
- Você bebe ou usa drogas apesar de isto lhe causar problemas.
- Você não consegue cumprir promessas de diminuir ou interromper o uso.
- Você mente sobre o uso, especialmente sobre a quantidade ou frequência com que consome drogas ou álcool.
- Você fica agressivo e na defensiva quando lhe confrontam sobre o uso.

- You withdraw from family and friends.
- You prefer the company of other drinkers or users.
- You become less involved in activities you used to enjoy.
- You talk a lot about alcohol or drugs.
- You believe you need to drink or use in order to have fun.
- You pressure others to drink or use.
- You hide or sneak alcohol, drugs or supplies.
- You get in trouble with the law.
- You take risks, such as driving when high or when drunk, or take sexual risks.
- You perform poorly at work or school due to using before, during or after work or class.
- You miss work or school due to substance use.
- You have blackouts – periods of time when using that you cannot remember.
- You have mood swings.
- You have depressed, hopeless or suicidal feelings.

- Você se afasta da família e dos amigos.
- Você prefere a companhia de outros usuários de álcool ou drogas.
- Você se afasta de atividades das quais costumava gostar.
- Você fala muito sobre álcool e drogas.
- Você acredita que precisa beber ou usar drogas para se divertir.
- Você pressiona os outros para beberem ou usarem drogas.
- Você esconde álcool, drogas ou apetrechos de uso, ou os usa escondido.
- Você passa a ter problemas legais.
- Você corre riscos, como dirigir dopado ou alcoolizado, ou corre riscos de ordem sexual.
- Seu desempenho no trabalho ou escola cai por causa do consumo antes, durante ou após o trabalho ou a aula.
- Você falta no trabalho ou na escola por causa do uso de substâncias.
- Você tem “apagões” – de quando estava sob efeito e dos quais não consegue se lembrar.
- Você tem variações de humor.
- Você se sente deprimido, desesperançado ou tem vontade de se suicidar.

## **Hotlines**

There is help available 24 hours a day for the person using the alcohol or drugs, as well as for family members and friends.

<b>Alcoholics Anonymous</b>	(614) 253-8501
<b>Al-Anon / Al-Teen</b>	(614) 253-2701 1-888-425-2666
<b>Hope Hotline</b>	(614) 228-4673
<b>Ohio Tobacco Quitline</b>	1-800-784-8669
<b>Cocaine Hotline</b>	(614) 443-2653
<b>Narcotics Anonymous</b>	1-800-451-3000

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

## **Linhas de ajuda**

Existe ajuda disponível 24 horas por dia para pessoas que usam álcool ou drogas, assim como para familiares e amigos.

<b>Alcoólicos anônimos</b>	(614) 253-8501
<b>Al-Anon / Al-Teen</b>	(614) 253-2701 1-888-425-2666
<b>Hope Hotline</b>	(614) 228-4673
<b>Ohio Tobacco Quitline</b>	1-800-784-8669
<b>Cocaine Hotline</b>	(614) 443-2653
<b>Narcóticos anônimos</b>	1-800-451-3000

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Substance Abuse or Dependence. Portuguese