

MELHORAR A SAÚDE TAMBÉM É CONSIGO



Álcool

MELHORAR A SAÚDE TAMBÉM É CONSIGO



Medicamentos

MELHORAR A SAÚDE TAMBÉM É CONSIGO



Cocaína

MELHORAR A SAÚDE TAMBÉM É CONSIGO



Heroína

MELHORAR
A SAÚDE
TAMBÉM É CONSIGO



Cannabis

MELHORAR A SAÚDE TAMBÉM É CONSIGO



Ecstasy

ÁLCOOL

Características da substância

O álcool contido nas bebidas é cientificamente designado como etanol, sendo produzido através da fermentação ou destilação de vegetais como a cana-de-açúcar, frutas e grãos.

O etanol é um líquido incolor.

As cores das bebidas alcoólicas são obtidas de outros componentes como o malte ou através da adição de diluentes, corantes e outros produtos. Afecta todo o organismo mas, sem dúvida, um dos órgãos mais afectado é o fígado.

É uma droga depressora do SNC (Sistema Nervoso Central), com efeitos desinibidores e causadora de dependência física e psíquica

Efeitos

Euforia, desinibição, descoordenação motora, redução da força muscular, menor capacidade de escuta, compreensão e aumento do tempo de resposta.

A longo prazo, aumenta o risco de doenças como o cancro na língua, boca, esófago, laringe, fígado e vesícula biliar.

- Pode ocasionar hepatite, cirrose, gastrite e úlcera, cerebrais irreversíveis
- Pode causar problemas cardíacos e de pressão arterial e pode levar à desnutrição

Emocionais

Alteração do humor, ocasionando raiva, comportamento violento, depressão e até mesmo suicídio. Pode resultar em perda de memória Diminuição da produtividade no trabalho e aumento do risco de acidentes de trabalho.

CONTACTOS ÚTEIS

Comissão Sindical do STAL do Município de Loures

telef. 21 982 9701

Câmara Municipal de Loures

• Divisão de Higiene e Segurança, Saúde Ocupacional e Acção Social
telef. 21 982 97 56 / 03 / 11

• Representante dos Trabalhadores para a Higiene, Segurança e Saúde no trabalho telef. 21 982 97 14)

• Gabinete de Saúde
telef. 21 984 91 56)

Serviços Municipalizados de Loures

Divisão de Recursos Humanos
Telef. 21 984 85 00, Ext. 318

1414 LINHA VIDA
SOS DROGA
GRÁTIS

CANNABIS

Características da substância

Planta da qual se extrai o haxixe (resina das flores e folhas)

Apresenta-se normalmente das seguintes formas

Marijuana ou erva, preparada a partir das folhas secas, flores e pequenos talos da cannabis sativa. Haxixe ou Haxe, que se obtém através da passagem da resina da planta, originando um bloco de cor castanha.

Efeitos

Os efeitos têm impacto no Sistema Nervoso Central e no aparelho cardiovascular. O consumo de haxixe produz alterações de ânimo, memória, coordenação motora, capacidade de pensamento e alterações sensoriais e temporais.

Aumenta o apetite e provoca securas na boca.

Em doses elevadas pode provocar confusão mental, alterações da percepção da realidade e, de forma mais frequente, estados de pânico.

CONTACTOS ÚTEIS

Comissão Sindical do STAL do Município de Loures

telef. 21 982 9701

Câmara Municipal de Loures

• Divisão de Higiene e Segurança, Saúde Ocupacional e Acção Social
telef. 21 982 97 56 / 03 / 11

• Representante dos Trabalhadores para a Higiene, Segurança e Saúde no trabalho telef. 21 982 97 14)

• Gabinete de Saúde
telef. 21 984 91 56)

Serviços Municipalizados de Loures

Divisão de Recursos Humanos
Telef. 21 984 85 00, Ext. 318

1414 LINHA VIDA
SOS DROGA
GRÁTIS

COCAINA

Características da substância

Extraída das folhas do arbusto de coca.

Apresenta-se normalmente da seguinte forma

Aparece sobre a forma de pó branco; o crack, derivado da cocaína, aparece sobre a forma de cristais.

Efeitos

Os efeitos têm impacto no Sistema Nervoso Central. O consumo de cocaína provoca agitação, agressividade, euforia, rapidez no pensamento, indiferença à dor e fadiga, taquicardia, ansiedade, pânico, elevada agitação, alucinações, depressão.

Em doses elevadas pode provocar

ulceração do septo nasal, irritabilidade, cansaço/exaustão, depressão, sensações paranóides, psicose e insónia.

CONTACTOS ÚTEIS

Comissão Sindical do STAL do Município de Loures

telef. 21 982 9701

Câmara Municipal de Loures

• Divisão de Higiene e Segurança, Saúde Ocupacional e Acção Social
telef. 21 982 97 56 / 03 / 11

• Representante dos Trabalhadores para a Higiene, Segurança e Saúde no trabalho telef. 21 982 97 14)

• Gabinete de Saúde
telef. 21 984 91 56)

Serviços Municipalizados de Loures

Divisão de Recursos Humanos
Telef. 21 984 85 00, Ext. 318

1414 LINHA VIDA
SOS DROGA
GRÁTIS

TABACO

Características da substância

O fumo do tabaco possui uma composição complexa. Os seus constituintes podem ser divididos em quatro categorias principais:

- **Alcatrão**
- **Nicotina**
- **Monóxido de carbono**
- **Irritantes**

O fumo do tabaco contém mais de 4700 substâncias tóxicas e a nicotina que causa dependência física e psíquica.

Quem fuma um maço de tabaco diariamente inala cerca de 840 centímetros cúbicos de alcatrão ano, o que significa revestir as vias respiratórias e os pulmões com mais de 3/4 de litro de alcatrão que contém benzopirano. Esta substância lesiona o material genético das células e produz cancro nos órgãos com quem tem contacto.

Efeitos

De entre os problemas de saúde directamente relacionados com o consumo do tabaco, destacam-se:

Doenças crónicas e circulatórias

cancro em vários órgãos (principalmente do pulmão), acidentes vasculares cerebrais, hipertensão arterial, angina de peito e o enfarte do miocárdio;

Doenças respiratórias

asma, doença pulmonar crónica e enfisema;

Na mulher o tabaco aumenta o risco de: cancro no colo do útero

No recém-nascido, o tabagismo da mãe aumenta o risco de malformações, parto prematuro, baixo peso ao nascer e síndrome da morte súbita.

CONTACTOS ÚTEIS

Comissão Sindical do STAL do Município de Loures

telef. 21 982 9701

Câmara Municipal de Loures

• Divisão de Higiene e Segurança, Saúde Ocupacional e Acção Social
telef. 21 982 97 56 / 03 / 11

• Representante dos Trabalhadores para a Higiene, Segurança e Saúde no trabalho telef. 21 982 97 14)

• Gabinete de Saúde
telef. 21 984 91 56)

Serviços Municipalizados de Loures

Divisão de Recursos Humanos
Telef. 21 984 85 00, Ext. 318

1414 LINHA VIDA
SOS DROGA
GRÁTIS

MEDICAMENTOS

Características da substância

Apresentam-se normalmente em forma de comprimidos ou cápsulas, de vários tamanhos e cores, ampolas, etc.

Os medicamentos só devem ser tomados sob prescrição médica.

A automedicação é um risco. Não tome medicamentos prescritos a outras pessoas. Mesmo que os sintomas sejam similares, a doença pode ser outra. A dose adequada para uma pessoa pode não ser a mesma para outros e o seu organismo reagir de forma diferente.

Alguns são psicofármacos:

ansiolíticos, antidepressivos, antiépiléticos, etc.

Efeitos

Efeitos imediatos: Euforia ou fadiga, agressividade ou passividade, vertigens, sonolência, entorpecimento, diminuição dos reflexos, perturbações da visão, alterações da vigilância, da concentração, da reacção, da previsão, etc. Estes sintomas podem influenciar o rendimento e a qualidade do trabalho, tal como a condução automóvel e o manejo de máquinas.

Efeitos a longo prazo

O consumo continuado pode levar à necessidade de aumentar as doses e à habituação.

CONTACTOS ÚTEIS

Comissão Sindical do STAL do Município de Loures

telef. 21 982 9701

Câmara Municipal de Loures

• Divisão de Higiene e Segurança, Saúde Ocupacional e Acção Social
telef. 21 982 97 56 / 03 / 11

• Representante dos Trabalhadores para a Higiene, Segurança e Saúde no trabalho
telef. 21 982 97 14)

• Gabinete de Saúde
telef. 21 984 91 56)

Serviços Municipalizados de Loures

Divisão de Recursos Humanos
Telef. 21 984 85 00, Ext. 318

1414 LINHA VIDA
SOS DROGA
GRÁTIS