

# 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 for harm 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 over time 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 a forma de consumo de bebidas alcoólicas ou drogas de uma forma que gera problemas na vida da pessoa. Estes problemas podem:

- Expor pessoas ao risco de lesão no trânsito, no trabalho com ferramentas ou no trato com crianças
- Causar problemas à família ou amigos
- Causar problemas de ordem legal, 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 de mais de álcool ou drogas com o tempo para sentir o mesmo efeito. À medida que a dependência cresce, a pessoa se afasta cada vez mais da família e dos amigos. O desempenho no trabalho e na escola cai e surgem problemas de saúde. A pessoa pode ser incapaz de 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;

- Street or club drugs, such as marijuana, bath salts, cocaine or crack, or other inhalants such as glue, gas or paint.
- Prescription or over the counter medicines
- Muscle relaxants and medicines for anxiety or sleep
- Anabolic steroids

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

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

- I get high or intoxicated on a regular basis.
- I lie about use, especially about how much or often I drink or use drugs.
- I become defensive or angry when confronted about my use.
- I avoid my family and friends.
- I prefer the company of other drinkers or users.
- I am less involved in activities that I used to enjoy.
- I talk a lot about alcohol or drugs.
- I pressure others to drink or use.
- I have been in trouble with the law.
- I take risks, such as driving when high or drunk, or take sexual risks.
- I perform poorly at work or school due to using before, during or after work or class.
- I feel depressed, hopeless, or suicidal.

- drogas de rua ou de baladas, como maconha, sais de banho, cocaína ou craque, ou outros produtos para inalar como cola, gás ou tinta;
- remédios com ou sem prescrição médica;
- relaxantes musculares e remédios para ansiedade ou para ajudar a dormir;
- esteroides anabolizantes.

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

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

- Eu fico dopado ou intoxicado regularmente.
- Eu minto sobre o uso, especialmente sobre a quantidade ou frequência com que eu consumo drogas ou álcool.
- Eu fico agressivo e na defensiva quando me confrontam sobre meu uso.
- Eu evito minha família e amigos.
- Eu prefiro a companhia de outros usuários de álcool ou drogas.
- Eu estou menos envolvido nas atividades de que eu gostava antes.
- Eu falo muito sobre álcool e drogas.
- Eu pressiono os outros para beberem ou usarem drogas.
- Eu tenho tido problemas com a lei.
- Eu corro riscos, como dirigir dopado ou alcoolizado, ou corro riscos de ordem sexual.
- Meu desempenho no trabalho ou escola cai por causa do consumo antes, durante ou após o trabalho ou a aula.
- Eu me sinto deprimido, sem esperança ou penso em cometer suicídio.

## Hotlines

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

Organization	Website	Phone Number
Alcoholics Anonymous	<a href="http://www.aa.org">www.aa.org</a>	1-877-515-1255
Al-Anon / Alateen		1-888-425-2666
Ohio Tobacco Quitline		1-800-784-8669
Cocaine Hotline	<a href="http://www.ca.org">www.ca.org</a>	1-800-347-8998
Marijuana Anonymous	<a href="http://www.marijuana-anonymous.org">www.marijuana-anonymous.org</a>	1-800-766-6779
Narcotics Anonymous	<a href="http://www.na.org">www.na.org</a>	1-818-773-9999
Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)	<a href="http://www.findtreatment.samhsa.gov">www.findtreatment.samhsa.gov</a>	1-800-662-4357

## Linhas de ajuda

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

Organização	Website	Número de telefone
Alcoólicos Anônimos	<a href="http://www.aa.org">www.aa.org</a>	1-877-515-1255
Al-Anon / Alateen		1-888-425-2666
Ohio Tobacco Quitline		1-800-784-8669
Cocaine Hotline	<a href="http://www.ca.org">www.ca.org</a>	1-800-347-8998
Marijuana Anonymous (sobre maconha)	<a href="http://www.marijuana-anonymous.org">www.marijuana-anonymous.org</a>	1-800-766-6779
Narcóticos Anônimos	<a href="http://www.na.org">www.na.org</a>	1-818-773-9999
Substance Abuse and Mental Health Services Administration - SAMHSA (Serviços de saúde mental e abuso de substâncias)	<a href="http://www.findtreatment.samhsa.gov">www.findtreatment.samhsa.gov</a>	1-800-662-4357

2008 – 6/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Substance Abuse or Dependence. Portuguese.