

Como abordar consumo de substâncias em Cuidados de Saúde Primários?

Guia orientador para a consulta

Porque é importante falar de consumos?

Explorar os padrões de consumo de substâncias permite identificar práticas de risco e problemas de saúde atuais ou potenciais, orientando intervenções de redução de riscos e minimização de danos de forma útil, atempada e proporcional.

Criar ambiente seguro e favorável ao reporte voluntário

✓ Comunicar de forma **informativa** (não-diretiva)

afirmando a **confidencialidade** e **voluntariedade** do aconselhamento

✓ **Normalizar** a colheita de dados clínicos sobre substâncias psicoativas

✓ **Foco** na literacia e empoderamento

Faça estas perguntas a todos os meus utentes

Tudo o que falarmos está protegido por sigilo profissional

Aplicar ASSIST

(Ferramenta validada para CSP)

- 8 questões

- 5/10 minutos

- terminologia neutra

✓ Determina **nível de risco** para orientar o aconselhamento

Ao longo da vida, já utilizou alguma das seguintes substâncias?

✓ **Derivados de tabaco** (Cigarros, cigarros eletrónicos / vapes, charutos e cigarrilhas, Snus - produto nicotina oral)

✓ **Depressores** (álcool; Poppers; GHB e benzodiazepinas, cetamina)

✓ **Canabinóides** (THC, CBD)

✓ **Estimulantes** (cafeína, cocaína, anfetaminas/ meta nfetaminas, catinonas sintéticas)

✓ **Empatógenos** (Ecstasy/ MDMA; catinonas: 4-mm c/mefedrona, 3-mm c, 2mmc,...)

✓ **Dissociativos** (Óxido nitroso/ balões do riso, cetamina)

✓ **Psicodélicos** (LSD, psilocibina, mescalina, DMT, 2C-B)

✓ **Opióides**

(Heroína, morfina, fentanil, metadona, tramadol)



Roda das drogas

Explorar o consumo

✓ Interações com **medicamentos e suplementos** atuais

✓ Experimental ou recorrente?

✓ Uso **isolado** ou **combinado**?

✓ Quantidade?

✓ Desde quando?

✓ Já tentou reduzir?

✓ Contexto:

Recreativo com amigos?

Com desconhecidos?

Vida noturna e festivais?

Com propósito terapêutico?

Com propósito espiritual/transcendental?

Para práticas sexuais?

Em entrevista Clínica: lembre-se:

Falar sobre **todas as substâncias**, legais ou não, reguladas ou não, prescritas ou não, de igual forma reduz a hesitação e o estigma

Explorar sem julgar

❖ **O que sabe sobre a/as substância/s?**

Compreender razões para uso

- ✓ O que é que essa substância **faz por si?**
- ✓ Como se **sente antes, durante e depois** de usar?

Redução de Risco

- ✓ Define **previamente** se vai consumir? se sim → **impõe limites** ao uso?
- ✓ Tem **rede de apoio** ou conhece **serviços de apoio?**

- ✓ **Testa** substâncias do mercado informal?

Identificar danos relacionados

- ✓ Qual foi a **pior coisa** que **lhe aconteceu** sob o efeito?

Avaliar impacto

- ✓ Já sentiu **difficuldade em controlar** o consumo?
- ✓ Interfere com a **sua vida pessoal** ou **profissional?**
- ✓ Já alguém **mostrou preocupação** com os seus consumos?

Princípios básicos

- ✓ Não **moralizar**
- ✓ **Diálogo aberto**
- ✓ Não **exigir abstinência** imediata
- ✓ Focar em **empoderar** a pessoa

Rastrear de uso sexualizado de substâncias

✓ **Chemsex:**

É o uso de substâncias psicoativas usadas em **contexto sexual**

muitas vezes com o objetivo de:

- ✓ aumentar o prazer
- ✓ a excitação
- ✓ a desinibição
- ✓ a duração ou a ligação emocional

❖ **✓** Alguma vez usou substâncias **antes ou durante** atividade sexual?

Se sim

✓ **Que substâncias?**

(provavelmente, o uso sexualizado + frequente em consulta será o de **álcool e/ou cocaína**; no entanto, *Chemsex* diz respeito ao uso sexualizado de **GHB e catinonas**)

✓ **Usa equipamento injetável?**



Slamming

Chemsex por via injetável →

Alerta para múltiplas necessidades e vulnerabilidades

❖ **✓** Gostaria que **encaminhasse** para apoio especializado?

A referência deve ser feita através dos **CSP para o ICAD** da área de residência da pessoa

Redução de danos/ Aconselhamento

Prontidão para mudança

✓ Como se sente relativamente ao seu padrão atual de consumo **ou** gostaria de fazer alguma mudança?

Planeamento

✓ Que objetivos gostaria de definir?

Como aconselhar?

✓ Abordar **Set** (estado interno) e **Setting** (ambiente externo)

✓ Usar **preservativos, lubrificantes** e outras barreiras de proteção

✓ Definir **regras e limites** antes de consumir

✓ Evitar **partilhar agulhas** ou material de consumo (ex.: material de inalação)

✓ Considerar **PrEP** → prevenção VIH

✓ Avaliar caso a caso **doxiPPE** → prevenção de clamídia/gonorreia/sífilis

✓ Conhecer **os limites e gerir o ritmo**

Recursos e apoio especializado:

Kosmicare
Drug-info & drug checking
Contact@Kosmicare.org
911 185 758

❖ **Abordar consumos não significa moralizar nem proibir, ajuda a compreender a função do comportamento e intervir de forma proporcional ao risco.**