Como abordar consumo de substâncias em Cuidados de Saúde Primários?

Guia orientador para a consulta

Roda das drogas

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

Faço 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/ metanfetaminas, catinonas sintéticas)
- **Empatógenos** (Ecstasy/ MDMA; catinonas: 4-mmc/mefedrona, 3-mmc, 2mmc,…)
- **Dissociativos** (Óxido nitroso/ balões do riso, cetamina)
- **Psicadélicos** (LSD, psilocibina, mescalina, DMT, 2C-B)
- **Opióides** (Heroína, morfina, fentanil, metadona, tramadol)

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

Rastreio de uso sexualizado de substâncias

Redução de danos/ Aconselhamento

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

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

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

Princípios básicos

Não moralizar

Diálogo aberto

Não exigir abstinência imediata

Focar em empoderar a pessoa

Gostaria que encaminhasse para apoio especializado?

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

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.