



USO DE ÁLCOOL E OUTRAS SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS

REGISTRO PARA PROFISSIONAIS E USUÁRIOS

Gostaríamos de conversar sobre o uso das substâncias psicoativas, aquelas que interagem com o cérebro e outras partes do corpo, com o objetivo de avaliar como o seu modo de consumir essas substâncias pode estar afetando a sua saúde. Se for necessário, poderíamos pensar juntos em algumas medidas de controle do uso e no seu acompanhamento. É importante que você o preserve, use para lembrar o que foi combinado nas consultas e traga ele em próximos atendimentos.

Entendendo um pouco sobre você:

Em casa, você convive com outras pessoas?

Como está no seu trabalho ou atividade?

Você tem alguma crença ou religião?

Entendendo um pouco sobre o uso...

Qual ou quais substância(s) você usa?

Álcool Cigarro Maconha Cocaína Crack Outra(s):

Se álcool, aplique o AUDIT e avalie a pontuação__ no quadro abaixo:

Nível de uso	Intervenção	Escores do AUDIT
Zona I	Prevenção primária, orientação básica	0-7
Zona II	Intervenção breve e monitoramento	8-15
Zona III	Tratamento ou ref. a serviço especializado	>16

Se outra substância, aplique o ASSIST e avalie a pontuação conforme o quadro abaixo:

	Pontuação	Nenhuma intervenção	Intervenção Breve	Ref. a serviço especializado
Álcool		0-10	11-26	27 ou mais
Tabaco		0-3	4-26	27 ou mais
Maconha		0-3	4-26	27 ou mais
Cocaína		0-3	4-26	27 ou mais
Anfetaminas		0-3	4-26	27 ou mais
Inalantes		0-3	4-26	27 ou mais
Hipnóticos/sedativos		0-3	4-26	27 ou mais
Alucinógenos		0-3	4-26	27 ou mais
Opióides		0-3	4-26	27 ou mais

Anote a pontuação para cada droga. Some **somente** a pontuação das questões 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Refletindo sobre o uso....

1) Você vê o uso como prejudicial em alguma situação da sua vida?

Sim Não

2) Se sim, quais áreas da sua vida você sente que há prejuízo?

Relações afetivas Vida sexual Trabalho Outra(s):

Visualizando vantagens e desvantagens...

Liste aqui prós e contras:

Por que fazer o uso? Quais os benefícios?	Por que NÃO fazer o uso? Quais os prejuízos que isso pode me causar?

Estabelecendo metas...

1. Você acha necessário mudar o modo como tem usado a(s) substância(s)?

Não Sim

2. Caso sim, o que seria necessário mudar?

.....

3. Inicialmente, pense e escreva seu objetivo inicial, baseado no seu padrão de uso atual.

.....

4. Baseado no seu objetivo, estabeleça os primeiros passos necessários com o intuito de alcançar esta meta:

Objetivo inicial / Meta	Passos

Para que te ajude a refletir, pense em possíveis gatilhos e como evitá-los. Liste aqui os gatilhos:

.....

.....

Régua do uso

Esta linha serve para você avaliar o uso de substâncias:

Substância:

-----/-----/-----/-----/-----
Sem uso Uso eventual Uso frequente Uso exagerado Uso descontrolado

Substância:

-----/-----/-----/-----/-----
Sem uso Uso eventual Uso frequente Uso exagerado Uso descontrolado

Substância:

-----/-----/-----/-----/-----
Sem uso Uso eventual Uso frequente Uso exagerado Uso descontrolado

Cada processo é individual e só você sabe o quão desafiador é. Celebre cada conquista!