

## Drogas , seus Efeitos e Consequências

### Cannabinaáceas

Aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial sistólica, congestão dos vasos conjuntivais, diminuição da pressão intra-ocular e do lacrimejo, euforia, sonolência, ideias paranóides, intensificação da consciência sensorial. A longo prazo: alterações da memória, sintomas de ansiedade, ataques de pânico, sintomas depressivos, quadro psicótico-alucinatório-delirante agudo, bronquite, asma, cancro do pulmão, inibição irreversível da espermatogénese no homem e supressão da LH plasmática na mulher.

### Ecstasy (MDMA)

Taquicardia, secura da boca, reflexos exaltados, diminuição do apetite, sensação de intimidade e proximidade com outras pessoas, aumento da capacidade comunicativa, euforia, autoconfiança, despreocupação, expansão da perspectiva mental, intensificação sensitiva. A longo prazo: deterioração da personalidade, depressão, ansiedade, ataques de pânico, má disposição, letargia, psicose, dificuldade de concentração, irritação, insónia.

### Cocaína

Ausência de fadiga, sono, euforia, intenso bem-estar e maior segurança em si mesmo, aceleração do ritmo cardíaco, aumento da tensão arterial, aumento da temperatura corporal e da sudação, tremores ou convulsões. A longo prazo: insónia, agitação, ansiedade intensa, agressividade, visões e alucinações (as típicas são as tácteis, como a sensação de ter formigas, insectos ou cobras imaginárias debaixo da pele). Ao bem-estar inicial segue-se geralmente cansaço, apatia, irritabilidade e comportamento impulsivo.



### Procurar Ajuda

É fundamental recorrer a um acompanhamento técnico especializado no que se refere aos consumos e dependências de substâncias psicoactivas. Neste sentido, poderás recorrer de forma anónima ao Serviço de Aconselhamento e Apoio Psicológico da ESSCVP. Estamos disponíveis para qualquer esclarecimento.



### Serviço de Aconselhamento e Apoio Psicológico

3º Piso  
2ª Feira: 10h—17h  
4ª Feira: 10h—14h  
21 631 67 90 (ext. 138)  
saúde.escolar@esscvp.pt

## DROGA

Serviço de Aconselhamento e Apoio Psicológico

## Do Consumo Recreativo à Toxicodependência



# Droga: Do consumo recreativo à toxic dependência

## Droga e Sociedade

O termo “droga” é de uma grande amplitude, abrangendo não só uma longa evolução histórica, como um elevado número de substâncias com distintos efeitos sobre a percepção, o pensamento, o estado de ânimo ou as emoções, com diferentes capacidades para produzir dependência e com diferentes significados para aqueles que as consomem.

O tabaco, o álcool e as xantinas (chá, café e cacau) constituem um grupo especial de substâncias, no sentido em que, contrariamente a outras drogas, têm um carácter legal e, por isso, socialmente aceite. Este facto, pode levar-nos a pensar que carecem de riscos, mas de facto, os seus efeitos a curto e longo prazo, afectam as nossas vidas de forma incisiva.

## Os Consumos e os seus Motivos

Existem vários factores que influenciam o consumo (ou não!) de drogas, nomeadamente, factores individuais, sociais, familiares, ambientais e outros inerente à própria substância. Existem também diferentes formas de consumo que acarretam consigo diferentes significados,. Por outro lado, as razões que levam uma pessoa a experimentar uma droga não são as mesmas que as levam a ficar dependentes. De facto, numa fase de experimentação, destacam-se a curiosidade, a vontade de pertencer a um grupo, o desejo de diversão, o medo da exclusão do grupo, a disponibilidade da droga, a ilusão da resolução de problemas, uma representação positiva das substâncias, entre outros.

O consumo recreativo de drogas é cada vez mais comum entre os jovens, especialmente na população universitária. Está normalmente associado à diversão e ao lazer, sendo uma das suas principais características a busca de prazer imediato em contextos de diversão. Contudo, pode de facto, instalar-se a dependência, onde o consumo passa a ser o principal objectivo e motivação na vida, fazendo tudo girar em seu redor.

## Drogas e Mitos

Existem várias ideias ligadas ao consumo de drogas que são vistas como factos, mas que, na verdade, não passam de mitos que cumprem a função de sossegar as consciências individuais e colectivas. Aqui ficam alguns:

### O álcool não é uma droga

Apesar de ser legal, o álcool é uma droga com numerosos efeitos no Sistema Nervoso Central, nomeadamente, alterações da percepção, da motricidade, dos reflexos, da capacidade de avaliação das situações, podendo provocar dependência física e psíquica. Só em Portugal, estima-se que existam mais de meio milhão de alcoólicos crónicos.

### Fumar tabaco faz mais mal do que fumar haxixe

De um modo geral, fuma-se haxixe misturado com tabaco, pelo que os efeitos da nicotina são acrescidos aos das diversas substâncias que compõem o haxixe, duplicando, portanto, os efeitos nocivos.

### O haxixe dá sempre sensação de bem-estar

É frequente que aconteça o contrário, que o consumidor somatize e amplie as suas angústias, podendo mesmo ocorrer ansiedade, ataques de pânico e paranóia.

### O haxixe não causa dependência

Embora, aparentemente, não induza dependência física, factores sociais e pessoais podem conduzir a um consumo compulsivo e à dependência psicológica.

### A cocaína aumenta a performance intelectual

A cocaína é um estimulante do Sistema Nervoso Central que permite realizar actividades num ritmo acelerado, muitas vezes confundido com um aumento de rendimento e de capacidades intelectuais. Contudo, o seu consumo pode provocar depressão, paranóia e psicose.

### Quem recorre à droga tem problemas

Todos nós temos problemas, sendo que a maior parte de nós não consome drogas. O que acontece é uma procura de uma substância ‘mágica’ que evite o sofrimento do real, mas os problemas não desaparecem e essa substância ‘mágica faz com que os indivíduos percam a capacidade de lidar com o real.

### Para largar as drogas basta ter força de vontade

A motivação é, de facto, indispensável, mas é fundamental o acompanhamento técnico adequado para uma mudança de longa duração.