



## SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

Escola Secundária Rainha Dona Leonor

### Perguntas e respostas sobre Droga

Perguntas e respostas retiradas do site [www.idt.pt](http://www.idt.pt) (Instituto da Droga e Toxicodependência).

Há uma série de consultas que podes fazer neste site. Em “[Infodrogas](#)” podes encontrar informações sobre as substâncias psicoactivas, alguns mitos sobre o uso de drogas e razões que podem levar ao seu consumo.

Aqui vão algumas perguntas. Se tiveres outras dúvidas podes colocá-las a especialistas através do referido site ou telefonar para o número 1414, LINHA VIDA - SOS DROGA.

**P: Quando saio com amigos de vez em quando fumo haxixe – irei ser um toxicodependente?**

R: Pode-se dizer que há quatro tipos de utilizadores de drogas: o que experimenta, o que ocasionalmente consome uma droga, o que consome habitualmente e o toxicodependente. Felizmente que nem todos os que experimentam ou consomem uma droga com alguma frequência se tornam toxicodependentes, mas a verdade é que todos os que são toxicodependentes começaram por experimentar uma droga. O maior problema é que nunca temos maneira de saber se vamos ficar dependentes ou não antes de isso acontecer e quando sabemos já é tarde demais.

**P: O que posso fazer por um amigo que se drogue?**

R: Continuar a tratá-lo como um amigo, o que não implica fazer o mesmo que ele. Se te parecer que é uma situação perigosa para ele, podes aconselhá-lo a procurar ajuda nos Centros de Atendimento de Toxicodependentes (CAT) e tentar informar-te sobre a melhor forma de intervir nesse caso concreto ou ligando para a Linha Vida SOS Droga (1414).

É importante que continues a cuidar de ti e da tua vida o melhor que puderes, porque quanto melhor estiveres contigo próprio mais possibilidades terás de o ajudar.

**P: Os meus amigos fumam droga. Se eu não fumo dizem que sou um careta. Como posso evitar que me digam isso?**

R: Talvez não o possas evitar, pelo menos ao princípio. Com o tempo aprenderão a aceitar-te como és e valorizarão a tua atitude de seres tu próprio. E um dia talvez possas ser uma referência que lhes possa ser útil e agradável.

**P: É possível acabar com a droga?**

R: Talvez não. No entanto, é importante que a sociedade faça tudo o que pode para reduzir ao máximo a venda e o consumo, já que os seus efeitos individuais, familiares e sociais são tanto mais preocupantes quanto mais a droga estiver presente no quotidiano.

**P: O que são drogas leves? E duras?**

R: Costuma dizer-se que as drogas leves (haxixe e marijuana, por exemplo) não são tão perigosas, tendo efeitos menos potentes, mais controláveis e sendo menos susceptíveis de causar dependência do que as duras (heroína, cocaína, LSD, etc.).

De qualquer modo, mais importante do que o efeito imediato das drogas, temos de ter em conta o seu modo de utilização, podendo existir utilizações "duras" de drogas leves.

**P: Afinal quem é que se droga?**

R: Dizem-se muitas coisas sobre isso: as pessoas que têm problemas, as que querem curtir ou divertir-se, as que têm fácil acesso a drogas. O certo é que a maior parte das pessoas não se droga – mesmo quando tem problemas, quando se quer divertir ou quando é fácil experimentar ou adquirir drogas. Pode-se dizer que há pessoas mais susceptíveis do que outras e que em certos momentos da vida essa vulnerabilidade é maior, pode dizer-se que há condições de vida e familiares que são difíceis – mas há sempre formas de ultrapassar ou lidar com os obstáculos ou as dificuldades.

A decisão de usar ou não drogas é sempre uma questão individual, mesmo com influências ou pressões de outros.

\*

\*

\*

**Que tipo de drogas existem?**

Existem 4 tipos, de acordo com os seus efeitos a nível do Sistema Nervoso Central (SNC) – as drogas depressoras (ex. heroína), as drogas estimulantes (ex. cocaína), as psicadélicas (ex. LSD) e os cannabinóides. Este é, porém, um tema demasiado vasto, pelo que aconselhamos a consulta do espaço [Infodrogas](#), onde poderás encontrar informação mais pormenorizada.

**Quanto tempo demoram as drogas a sair do organismo? Se fizer análises, a droga consumida aparece nos resultados?**

A possibilidade de detecção de substâncias no organismo vai depender de vários factores, entre os quais:

características da substância consumida (quantidade e a qualidade);

características do indivíduo (peso, altura, género, capacidade de metabolização da substância no organismo, humor, etc.);

características do consumo (frequência de consumo, circunstâncias do consumo, etc.);

método de detecção utilizado (teste na urina, sangue, cabelo, saliva ou suor).

Na tabela seguinte apresentamos os períodos de detecção de variadas substâncias consoante o tipo de testes realizados, alertando para o facto de que os testes mais habituais serem realizados na urina.

<b>Substância</b>	<b>Na urina</b>
Álcool	6-24 h
Anfetaminas	1-4 dias
Cannabis (uso esporádico – até 4 vezes semana)	2-5 dias
Cannabis (consumo habitual/diário)	Mais 2 semanas
Cocaína	4-5 dias
Ecstasy	1-3 dias; 3-5 dias (consumo habitual)
Heroína	8 h

**Nota** – Intervalos variáveis, de acordo com as condições acima referidas.

### **Onde posso fazer testes para detecção de drogas?**

Existem à venda nas farmácias kits para detecção de drogas na urina, nomeadamente de cannabinóides (haxixe, marijuana), opiáceos (heroína) e cocaína. Há uma certa variabilidade em relação aos resultados apresentados por estes testes face à existência de variadas condicionantes (características do indivíduo, do consumo e da substância).

### **Posso ajudar o meu amigo a deixar de consumir haxixe?**

Claro que sim. No entanto, só o poderás fazer se ele assumir a que tem um problema e estiver disponível para receber ajuda. Assim, podes sempre procurar acompanhá-lo e aconselhá-lo e estar atento, sabendo que o único responsável pelo sucesso ou fracasso desse processo será sempre o próprio. Deixar de consumir uma substância, neste caso cannabinóides, depende da força de vontade e do investimento do próprio. Cada pessoa terá o seu ritmo e poderá sozinho, ou em conjunto com técnicos (psicólogos, médicos ou outros) encontrar o seu plano de tratamento.

É fundamental ajudar o outro a reflectir sobre o que significam os consumos e que peso têm na sua vida, assim como o que o próprio está disposto a fazer para se tratar.

Ajudar um amigo não significa que tenhamos de concordar e aceder em tudo. Ser amigo pode por vezes significar saber dizer não, conversar, partilhar, criticar. Só assim poderá haver crescimento e mudança de comportamentos.

### **O haxixe vicia? Que tratamentos existem?**

O consumo de cannabis pode provocar dependência psicológica e em certos casos dependência física. A cannabis é na realidade uma substância com efeitos mais frequentes ao nível psicológico (lentificação do pensamento e das reacções, ansiedade, desmotivação, pouco interesse pelas coisas, etc.). Uma situação de dependência elevada em termos psicológicos pode justificar um acompanhamento especializado. Neste caso será aconselhável o acompanhamento por um terapeuta, que pode ser o médico de família ou um técnico do Centro de Atendimento a Toxicodependentes (CAT) da sua área de residência.

### **O consumo de haxixe é ilegal?**

É ilegal, sujeito a pena mas não é crime, isto é, segundo a [lei 30/2000](#) é descriminalizado o consumo de drogas, estabelecendo que os maiores de 16 anos encontrados a consumir ou na posse de drogas, não correm o risco de ir para a prisão ou ficar com cadastro, se as quantidades encontradas não ultrapassarem 10 vezes a dose normal de consumo. O consumo de drogas continua a ser penalizado com outro tipo de sanções. No caso de consumidores considerados toxicodependentes, as penas podem ser substituídas por tratamentos. De salientar que esta lei descriminaliza o consumo e estabelece uma fronteira entre consumidores e traficantes.

### **O que é um CAT?**

Os Centros de Atendimento a Toxicodependentes (CAT) são instituições estatais que dispõem de médicos, psicólogos, assistentes sociais, entre outros, e permitem uma intervenção multidisciplinar na área da toxicodependência. Nos CAT existem consultas específicas para consumidores, para as suas famílias, para jovens, grávidas etc. Disponibilizam vários tipos de tratamentos (ambulatório, desintoxicação, tratamentos de substituição opiácea, etc.) sempre com a garantia de anonimato. Em todo o país há 47 Centros de Atendimento a Toxicodependentes aptos a dar respostas adequadas na área da Toxicodependência e dos consumos de substâncias psicoactivas.

### **O que leva um jovem a consumir drogas?**

São variados os factores que levam ao consumo e geralmente estão combinados. Por exemplo:

- curiosidade
- desejo de viver outras experiências
- procura do prazer/diversão
- desejo de testar limites e transgredir regras
- pressão dos pares
- desafio à autoridade
- desejo de afirmação
- informação incorrecta ou ausência de informação

As drogas podem ser consumidas de diferentes formas, que vão do consumo experimental, ao frequente, do consumo recreativo ao abuso ou à dependência. Um consumo experimental não conduz necessariamente a uma dependência. É importante saber a diferença entre o uso de substâncias e o seu abuso. Do mesmo modo é fundamental responsabilizar o jovem pela consequência das suas decisões. Não são só os adolescentes que consomem drogas. Os consumos podem existir em qualquer idade e as razões para tal variam consoante as pessoas.

### **O que é um antagonista?**

Um antagonista é um medicamento que ocupa, a nível do cérebro, os receptores da heroína (opiáceos). Por isso é dado aos dependentes de heroína, para ajudar ao “desmame”. O consumo de opiáceos em simultâneo com esta medicação não irá produzir os efeitos desejados: o consumidor pode procurar consumir doses mais elevadas de forma a obter os efeitos desejados. Esta situação aumentará a possibilidade de uma overdose.