

# SPA - Substâncias Psico-Ativas

---

GAA - Gabinete de Atendimento ao Aluno/CSTV

Geração Saudável: Escola Promotora de Saúde



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SÃO GONÇALO



Costumas andar com “a cabeça entre as orelhas”?

Ó Felisbela, ó Felismina  
ó Adelaide, ó Amelinha  
ó Maria Berta, ó Zulmirinha  
vamos cantar o coro das velhas?

Cá se vai andando

c'o a cabeça entre as orelhas

*In* Coro das velhas, Sérgio Godinho

- ☉ Achas que se beberes, ou fumares ou consumires substâncias psicoativas conseguirias manter a cabeça entre as orelhas?
- ☉ Mas afinal o que são substâncias psicoativas ou drogas?
- ☉ Achas que se beberes, ou fumares ou consumires substâncias psicoativas conseguirias manter a cabeça entre as orelhas?
- ☉ Mas afinal o que são substâncias psicoativas ou drogas?

- Existem muitas substâncias psicoativas (drogas), mas falemos apenas de uma.
- O haxixe é uma substância que é obtida a partir da *Canábis* que é uma planta.
- O consumo desta substância funciona como um “facilitador social” pois provoca sensações de desinibição, relaxamento, risos e conversas agradáveis.



O consumo continuado provoca uma **diminuição da concentração** e da **capacidade de memorização**, torna os **reflexos mais lentos**, o que leva a uma **diminuição do rendimento escolar**, bem como **diminuição do rendimento desportivo**, parece estar ligada ao **aparecimento de esquizofrenia** em jovens que têm familiares com psicose (doenças dos nervos).



Estes estados induzidos pelo uso destas substâncias, ao alterarem a percepção e os reflexos fazem com que mais facilmente ocorram acidentes.



Ou...

...situações que na realidade podes não desejar e devido ao **estado alterado não podes controlar**, como por exemplo situações de relações sexuais... e depois... quem foi???? ...

... Além de que pode a “CEGONHA” fazer-te uma visita...,

... ou apareceres com uma Infecção sexualmente transmitida.

**Todo o cuidado é pouco!!**



O haxixe poder provocar dependência psíquica, pode ainda causar ataques de pânico, alucinações, debilidade física e psicose canábica, entre outros.

## Muitas vezes o caminho individual que alguns dos consumidores apresentam poderá ser o seguinte:

- 1 - Fase da experimentação - pressionado muitas vezes pelos amigos, pela curiosidade ou apenas pela tentativa de sentir prazer numa situação nova;
- 2 - Fase do consumo recreativo - muito comum nos dias de hoje, faz com que o jovem consuma numa situação de convívio com os amigos, para se divertir mais, para não ser diferente do grupo, para ter mais prazer;
- 3 - Fase do consumo intensivo - mais frequente em jovens que revelam aborrecimento, desinteresse pelas atividades habituais, sintomas depressivos, conflitos familiares;
- 4 - Fase do consumo descontrolado - a utilização da substância passa a ocupar o primeiro lugar na vida do sujeito, que abandona os seus interesses anteriores. Os conflitos familiares aumentam e pode haver absentismo escolar.

Alguns autores falam de dependência psicológica, porque a interrupção eventual do consumo provoca o aumento dos sintomas ansiosos e depressivos e uma procura mais intensa da substância.

# Drogas ...



**Elas podem acabar com você!**



Afinal consegue-se tanto ou mais divertimento praticando desportos radicais por exemplo. Dão muito mais “adrenalina”.

Que tal um passeio de BTT? Por exemplo.

Se é tão importante escolher a roupa para o dia seguinte, não achas muito mais importante saber escolher os amigos?

E também saber dizer NÃO, é uma forma de mostrar a nossa personalidade.

Onde podes encontrar ajuda:

- No Gabinete de apoio ao aluno da tua escola, com um professor ou com o enfermeiro;
- Linha Vida: telf: 1414 ou [1414@idt.min-saude.pt](mailto:1414@idt.min-saude.pt);
- Tu – alinhas, em :  
<http://www.tu-alinhas.pt/InfantoJuvenil/homepage.do2>;
- Junto de um familiar.