

Consumos Nocivos



Consumos Nocivos

❖ O **comportamento dos jovens** constitui um dos principais fatores de risco para o ajustamento na adolescência. No entanto, estes comportamentos estão também dependentes de vários **fatores a nível individual e social**, que poderão facilitar ou dificultar a sua ocorrência.

❖ Um dos **comportamentos de risco** mais problemáticos na adolescência é o **consumo de substâncias**.



Consumos Nocivos



É um padrão de consumo que causa danos à saúde, quer físicos quer mentais. (Portal da Saúde, 2011)

Consumos Nocivos

○ consumo de substâncias lícitas/ilícitas é transversal a todos os estratos etários e sociais, cor de pele e etnias

FACTORES de RISCOS que levam os adolescentes/jovens a entrarem no mundo da transgressão, risco, ilegalidade e autodestruição, tais como:

- pessoas com fraco controlo de impulsos
- tendências para ir buscar sensações novas
- influências familiares negativas
- temperamentos difíceis
- fracassos académicos
- iniciação precoce no uso das drogas
- dificuldades de inserção na escola
-

Consumos Nocivos

SUBSTÂNCIAS OU DROGAS

Drogas Legais/Lícitas

Tabaco

Álcool

Xantinas

Drogas Ilícitas

Heroína

Cocaína

Ecstasy

Cannabis

LSD

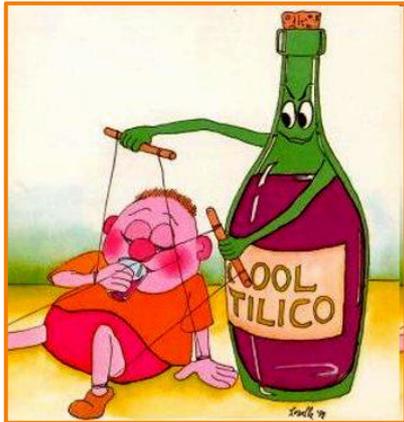
Anfetaminas



Consumos Nocivos

ÁLCOOL

Antes de beber pensa no que vais fazer!



Álcool etílico ou Etanol

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), o consumo de álcool tem aumentado quer em **quantidade**, quer em **frequência**, diminuindo a **idade de iniciação** ao consumo.

(Simões, 2007)

É um tóxico celular responsável por diversas **patologias agudas e crónicas**.

(Kiritzé-Topor & Bénard, 2007)

Consumos Nocivos

AVC

Insuficiência
Cardíaca

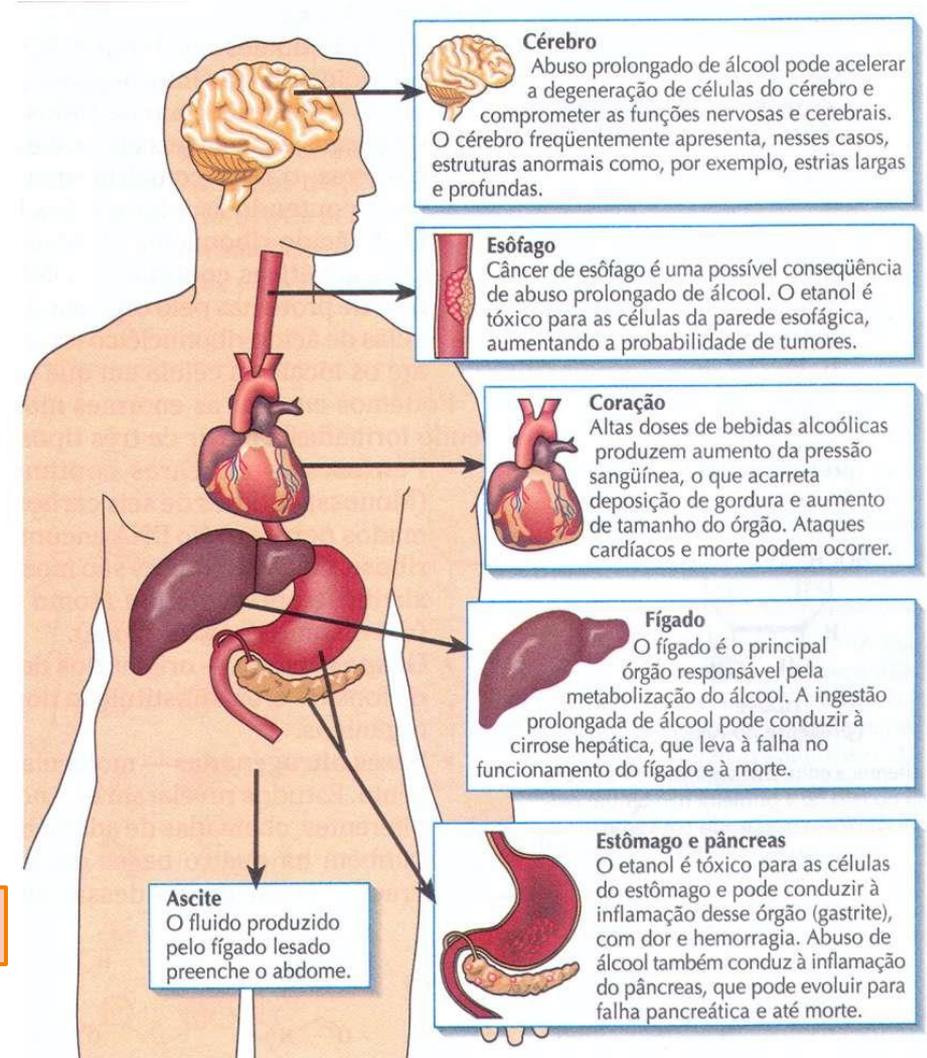
Doenças
Mentais

HTA

Cirrose do fígado

Úlcera Gástrica ou Duodenal

Cancro da oro-faringe/esófago/estômago



Consumos Nocivos

Não consumo de álcool

Muitos factores de risco e poucos factores de protecção

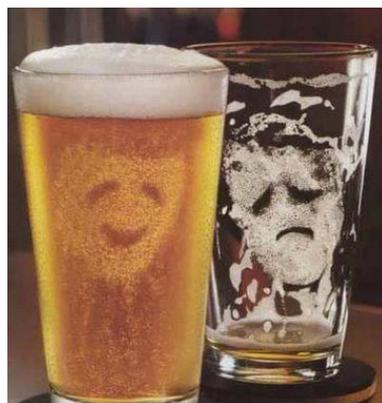
Primeiros contactos com o álcool

Consumo regular de álcool

Abuso do álcool

Dependência do álcool/
Alcoolismo

(Simões, 2007)



A mais pequena quantidade de álcool é suficiente para prejudicar o funcionamento das capacidades em pleno desenvolvimento, quer em crianças, quer em jovens, como por exemplo a inteligência, a memória e o raciocínio!

(Rodrigues, 2003)

Consumos Nocivos

- ❖ Segundo a OMS, o tabagismo é uma **desordem mental** e de **comportamento** em razão da síndrome da dependência à nicotina.
- ❖ A **nicotina**, constituinte da planta do tabaco (*nicotiana tabacum*), é um líquido amarelado e oleoso, responsável por dois principais efeitos: **dependência e vasoconstrição**.

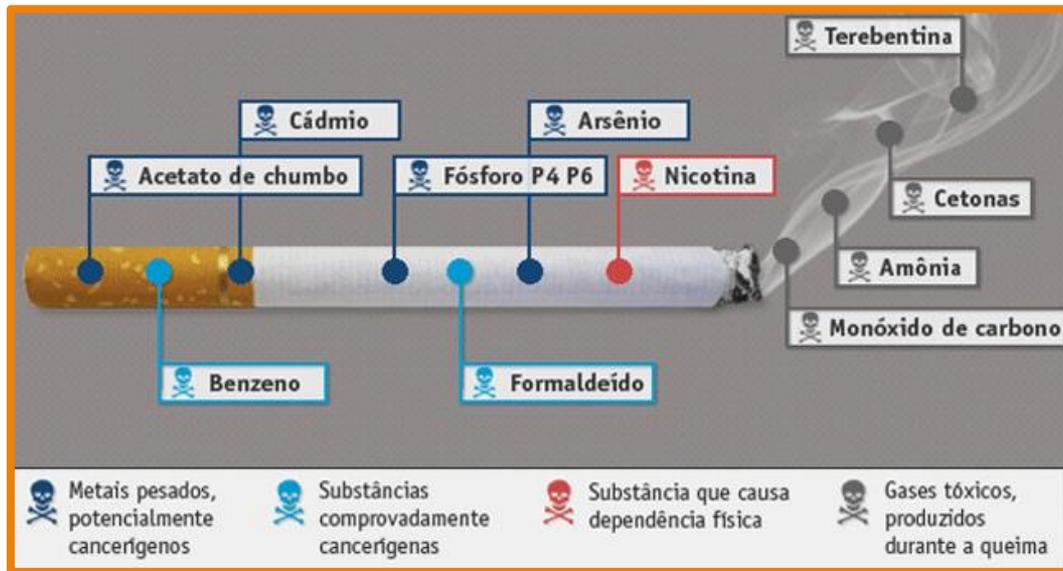


TABACO



Consumos Nocivos

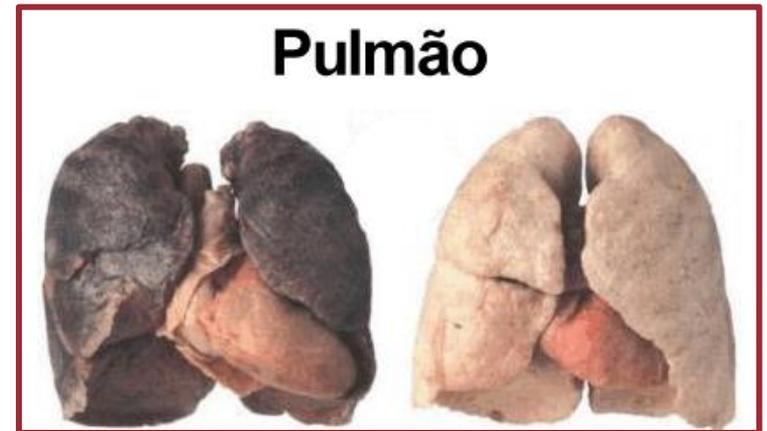
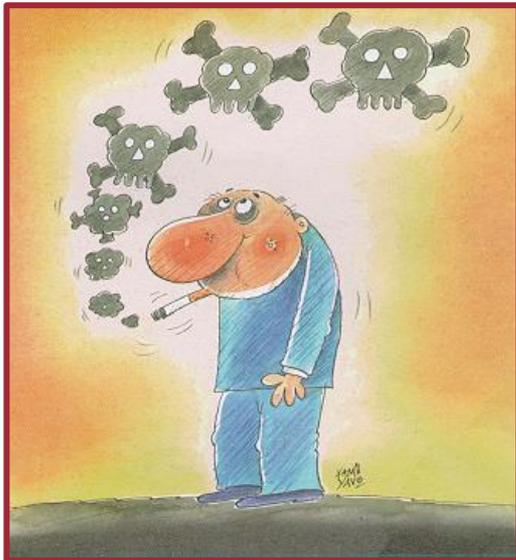
- ❖ O fumo é também composto por 2 a 6% de monóxido de carbono, que dificulta o transporte e utilização do oxigénio.



As substâncias presentes no fumo do cigarro, ao serem inaladas, levam menos de 10 segundos para alcançar o cérebro.

Consumos Nocivos

- ❖ O risco de **cancro do pulmão** aumenta com:
 - ❖ o número de cigarros fumados por dia;
 - ❖ o teor de alcatrão e nicotina;
 - ❖ o número de anos de tabagismo.



Consumos Nocivos

Fumador Passivo

- ❖ Ser fumador passivo é inalar o fumo do cigarro, cachimbo, charuto ou cigarrilha, apenas pelo ato de respirar; é poluir-se com o fumo produzido pelos outros.
- ❖ Os fumadores passivos podem vir a sofrer de hipertensão, alergias, infecções respiratórias e morrem duas vezes mais de cancro pulmonar do que as pessoas que não têm de conviver com fumadores.

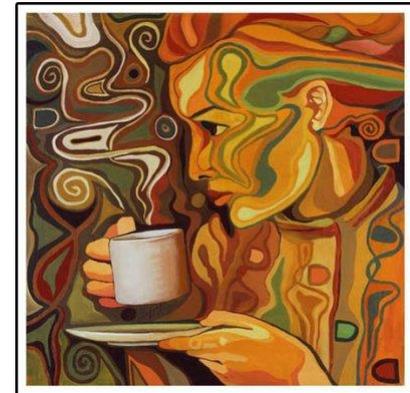
(Rodrigues, 2003)



Consumos Nocivos

XANTINAS

São um grupo de substâncias que potenciam, em maior ou menor grau, as diferentes ações do Sistema Nervoso Central.



(Rodrigues, 2003)

As drogas são substâncias tóxicas que atuam sobre o sistema nervoso central, com a capacidade de provocar dependência.

Consumos Nocivos: Drogas Ilícitas

DROGA

- Droga é qualquer substância que introduzida no organismo interfere o seu funcionamento. De acordo com a OMS desde o antibiótico, à aspirina, ao LSD, á cafeina tudo é droga.
- O que varia é como atua no organismo de cada indivíduo, ou seja, a finalidade com que o indivíduo a administrar, pois quando a droga é empregue com fim terapêutico, passa a designar-se de medicamento

ILÍCITO

- É algo proibido por lei, contrário às convenções sociais.

Drogas ilícitas são substâncias proibidas de serem produzidas, comercializadas e consumidas.

Consumos Nocivos: Drogas Ilícitas

Nome	Origem	Administração	Efeitos			
			SNC	Uso habitual	Uso continuado	Duração
 <p>Heroína (Cavalo, pó)</p>	<p>Produzida a partir da papoila (alguns são produtos sintéticos obtidos em laboratório)</p>	<p>Injectada, Fumada ou Snifada</p>	<p>Alta/alta</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sensação de euforia e bem-estar ▪ Relaxamento ▪ Alheamento da realidade ▪ Alívio da dor e da ansiedade ▪ Náuseas e vômitos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Letargia ▪ Depressão ▪ Disfunções sexuais ▪ Degradação física e social 	<p>4 a 6 horas</p>
 <p>Cocaína (Branca Neve)</p>	<p>Folha do arbusto da coca (Erythroxylon Coca)</p>	<p>Injectada, Inalada ou Oral (Crack)</p>	<p>Alta/alta</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sensação de poder, excitação e euforia. ▪ Estimulam a actividade física e mental ▪ Causam inibição do sono e diminuição do cansaço e da fome. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Taquicardia ▪ Febre ▪ Pupilas dilatadas ▪ Suor excessivo ▪ Aumento da pressão sanguínea. ▪ Insónia ▪ Ansiedade ▪ Sensação de medo ou pânico. ▪ Irritabilidade 	<p>2 horas</p>

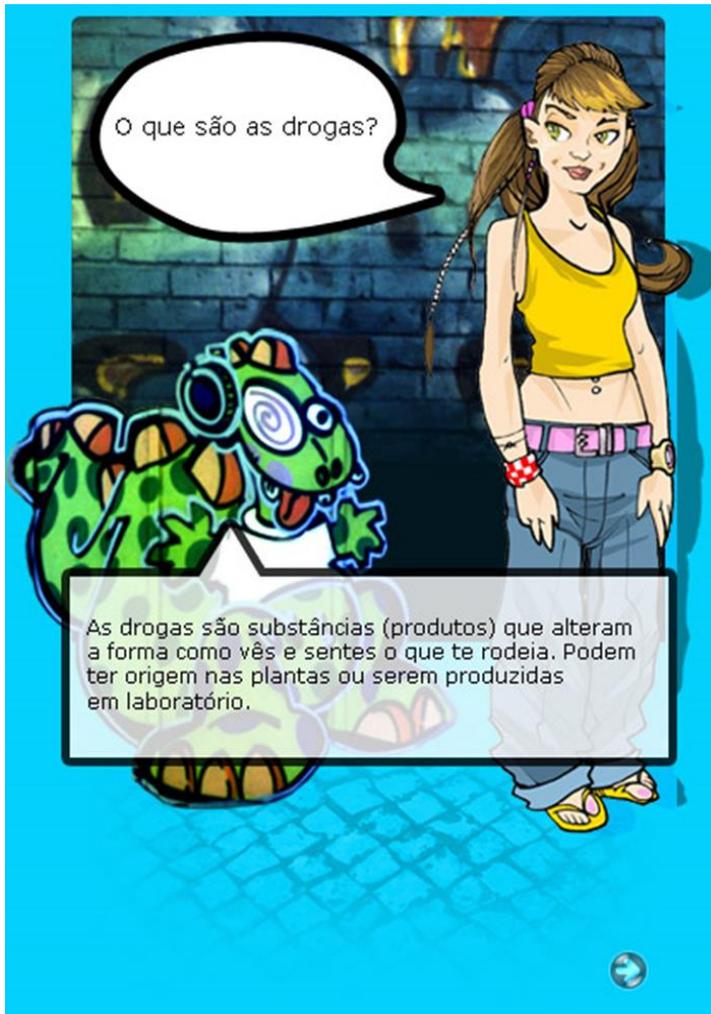
Consumos Nocivos: Drogas Ilícitas

Nome	Origem	Administração				
			SNC	Uso habitual	Uso continuado	Duração
 <p>Ecstasy</p>	Substâncias sintéticas produzidas em laboratório	Oral	Possível/alterada	<ul style="list-style-type: none"> • Elevação do humor • Bem-estar • Empatia • Alterações na percepção da realidade • Perda de apetite • Náuseas • Aceleração do ritmo cardíaco e da tensão arterial 	<ul style="list-style-type: none"> • Depressão • Ansiedade • Cansaço • Perturbações do sono • Estados psicóticos • Problemas cardíacos • Hipertensão arterial 	10 horas
 <p>Haxixe / Marijuana</p>	<p>Planta Cannabis Sativa</p> <p>THC (tetrahydrocannabinol)</p>	<p>Fumado (Actua em segundos)</p> <p>Mascado</p> <p>Ingerido (Actua em 30-60min.)</p>	Perturbador	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relaxamento ▪ Euforia ▪ Desinibição ▪ Alteração da memória imediata ▪ Lentificação do pensamento e dos movimentos ▪ Aumento do apetite 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desmotivação generalizada ▪ Ansiedade e paranóia ▪ Problemas de memória ▪ Desconcentração ▪ Psicose 	<p>2-4</p> <p>Horas</p>

Consumos Nocivos: Drogas Ilícitas

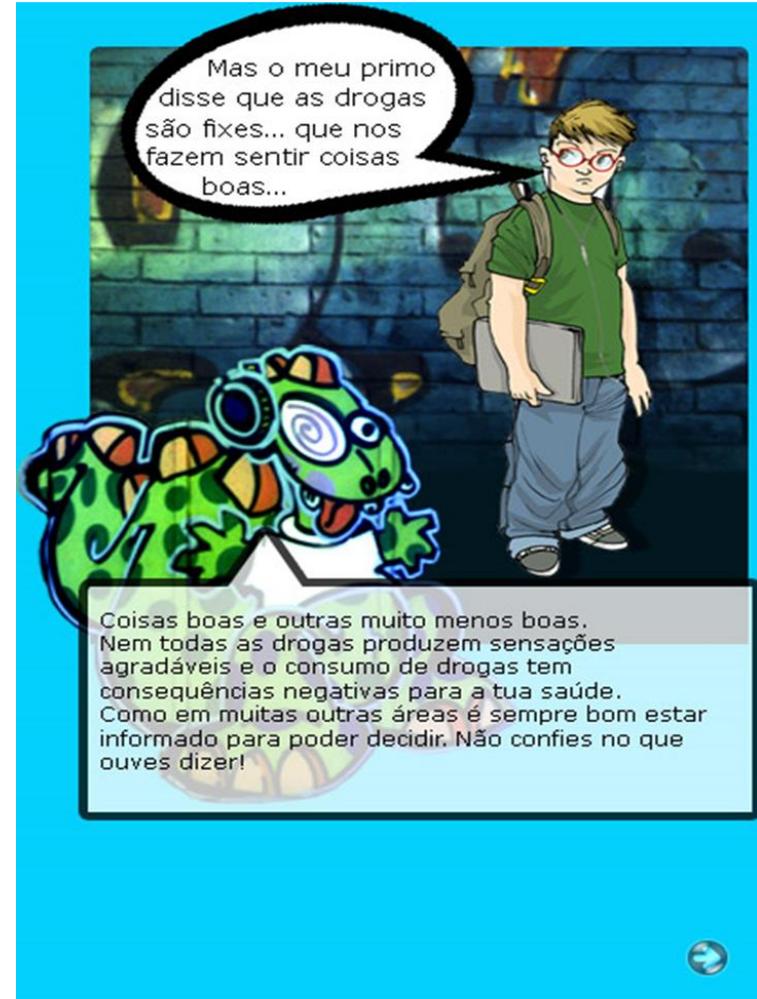
Nome	Origem	Administração	Efeitos			
			SNC	Uso habitual	Uso continuado	Duração
 <p>LSD (Dietilamida do ácido lisérgico)</p>	<p>Substância sintética laboratorial</p> <p>Alucinogénios</p>	<p>Oral</p>	<p>Perturbador</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ilusões e alucinações ▪ Aumento da sensibilidade sensorial ▪ Alteração da noção do tempo e do espaço ▪ Aumento do ritmo Cardíaco ▪ Tremores ▪ Náuseas ▪ Confusão mental ▪ Agitação ou pânico 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Quadros alucinatório ▪ Perturbações psicóticas ▪ Depressão ▪ Ansiedade ▪ Ideias de desrealização ▪ Despersonalização ▪ Perturbações do comportamento 	<p>6-10</p> <p>Horas</p>
 <p>Anfetaminas</p>	<p>Substâncias sintéticas, de fabrico laboratorial</p>	<p>Oral</p> <p>Injectada</p> <p>Inalada</p>	<p>Estimulante</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estimulam a actividade física e mental ▪ Causam inibição do sono e diminuição do cansaço e da fome 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Taquicardia ▪ Aumento da pressão sanguínea ▪ Insónia ▪ Ansiedade ▪ Agressividade 	<p>6-8</p> <p>Horas</p>

Consumos Nocivos



O que são as drogas?

As drogas são substâncias (produtos) que alteram a forma como vês e sentes o que te rodeia. Podem ter origem nas plantas ou serem produzidas em laboratório.



Mas o meu primo disse que as drogas são fixes... que nos fazem sentir coisas boas...

Coisas boas e outras muito menos boas. Nem todas as drogas produzem sensações agradáveis e o consumo de drogas tem consequências negativas para a tua saúde. Como em muitas outras áreas é sempre bom estar informado para poder decidir. Não confies no que ouves dizer!

