

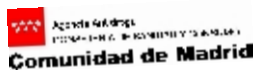


A CANNABIS

E OS JOVENS

FICHA TÉCNICA:

Título da edição original: El cánnabis y los jóvenes. Te lo sabes todo?
Editor e distribuidor: Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid
Autor do texto espanhol: Lorenzo Sánchez Pardo
Depósito Legal: M-30.218-2003



Tradução e adaptação: Instituto da Droga e da Toxicodependência
Título: A cannabis e os jovens. Já sabes tudo?
Design e composição: PLASMA
ISBN: 972-9345-51-1
Impressão: Impriluz
Depósito legal: 212457/04
Tiragem: 3000 exemplares

Catalogação na publicação Biblioteca Nacional

A cannabis e os jovens: já sabes tudo? /adapt.
Instituto da Droga e da Toxicodependência
ISBN 972-9345-51-1
I Portugal. Instituto da Droga e da Toxicodependência
CDU 613.8-053.6(469)(075)



A CANNABIS

E OS JOVENS

**INTRODUÇÃO 4 O QUE É A CANNABIS E
COMO ACTUA NO ORGANISMO? 6 QUE
EFEITOS PRODUZ A CANNABIS? 8 A LEI
PROÍBE O CONSUMO DE CANNABIS? 15
ALGUMAS IDEIAS ERRADAS SOBRE A
CANNABIS 16 ENTÃO E TU COMO ES-
TÁS? 18 SUGESTÕES PARA "PASSAR AO
LADO" DA CANNABIS 21 SOBRETUDO
LEMBRA-TE, NÃO ESTÁS SÓ 28**

INTRODUÇÃO

A maioria dos adolescentes e jovens já ouviu falar da cannabis e dos seus derivados (haxixe, erva, etc.) e uma boa parte já teve contacto directo com estas substâncias. Apesar de serem drogas consideradas ilegais, aproximadamente um em cada dez alunos do 3º ciclo (12 a 15 anos) já consumiu haxixe ou erva, pelo menos uma vez ao longo da sua vida.

O protagonismo adquirido pela cannabis no seio de determinados grupos juvenis deve-se, em parte, ao suposto carácter inofensivo que é atribuído a esta substância.

4

Muitos adolescentes e jovens pensam que o consumo da cannabis não traz riscos para a sua saúde, o que facilita o seu consumo. Uma opinião sem fundamento, dado que o consumo habitual de haxixe ou erva pode provocar problemas respiratórios e cardiovasculares graves, dificuldades de aprendizagem, alterações psicológicas (apatia e depressão) e problemas de dependência. Mesmo, os consumos esporádicos ou em pequenas doses, em certas circunstâncias de risco (por exemplo, quando se conduz veículos motorizados) podem provocar acidentes que ponham em risco a vida.

A maior parte da informação que os jovens têm sobre a cannabis é incorrecta, tal como determinados conceitos e mitos provenientes de diversos sectores sociais procuram criar um ambiente favorável à cannabis, com a finalidade de apoiar e legitimar o seu consumo.

Aqui está o motivo pelo qual deves estar correctamente informado, reflectir sobre

as verdadeiras razões que levam alguns dos teus colegas ou amigos a consumir haxixe ou erva e saber que, em determinados contextos e em certas etapas da tua vida, o uso destas substâncias pode ser bastante prejudicial para a saúde e para o adequado desenvolvimento pessoal e social dos consumidores.

5

**NÃO TE DEIXES
INLUENCIAR
INFORMA-TE**

O QUE É A CANNABIS E COMO ACTUA NO ORGANISMO?

A cannabis ou cânhamo é uma planta conhecida em botânica como "cannabis sativa" cujas formas mais conhecidas de consumo são:

O haxixe, que é uma resina que se obtém das flores das plantas fêmeas depois de prensadas;

A erva obtém-se triturando as flores, folhas, sementes e talos secos da planta.



6

O mais importante princípio activo responsável pelos efeitos experimentados após o consumo da cannabis é o THC (iniciais do delta 9-tetrahidrocannabinol), apesar de nesta planta já terem sido identificados aproximadamente sessenta compostos químicos tipo canabinóide, que podem alterar o funcionamento dos nossos neurónios.

Após o consumo, os níveis de THC no sangue aumentam rapidamente, atingindo a sua máxima concentração poucos minutos após iniciado o consumo do charro de haxixe ou erva.

Embora os efeitos dos canabinóides sejam praticamente imediatos após o consumo, a sua absorção pelo organismo é lenta. Só uma pequena parte chega directa e rapidamente ao cérebro, armazenando-se

o restante nos tecidos gordos do organismo, donde é eliminado lentamente. Este processo de absorção, que prolonga a presença dos canabinóides no organismo, explica porque é possível detectar a presença de canabinóides mesmo alguns dias depois de teres consumido.

COMO SÃO ABSORVIDOS OS CANABINÓIDES?

7

QUE EFEITOS PRODUZ A CANNABIS?

O consumo da cannabis provoca os mais variados sintomas físicos, psicológicos e alterações no comportamento, que surgem passados alguns minutos após ter sido fumada, mantendo-se durante várias horas. Estes efeitos variam de acordo com as circunstâncias, tais como: as características dos consumidores



8

(a sua idade e personalidade), as expectativas existentes em relação ao consumo, as doses consumidas, a qualidade da substância consumida (maior ou menor concentração de THC), as experiências prévias com as substâncias, a frequência de consumo, o contexto ou ambiente de consumo ou o tempo decorrido desde o seu consumo.

A variedade de efeitos provocados pelo consumo da cannabis é enorme, manifestando-se alguns mesmo após o consumo de pequenas doses, interferindo com processos cerebrais fundamentais. Os efeitos físicos e psicológicos mais frequentemente associados ao consumo são:

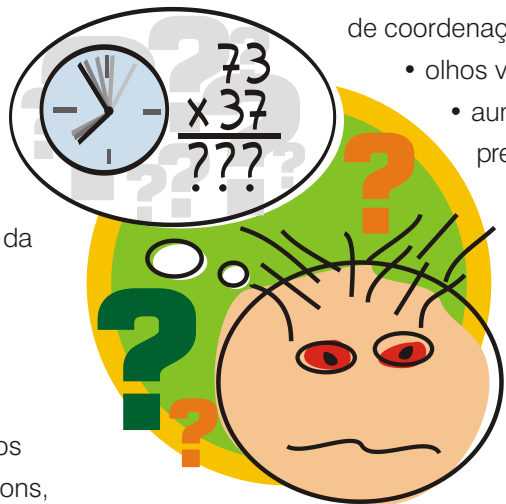
- excitação inicial com certa sensação de euforia seguida de uma fase depressiva, com sedação;
- problemas de coordenação intelectual e sonolência;
- hilariedade (riso fácil);
- maior loquacidade e sociabilidade;
- alteração do ritmo cardíaco e da tensão arterial;
- alterações da memória e da aprendizagem (confusão, dificuldade em memorizar tarefas simples e para se expressar de modo claro);

9

SINTOMAS OU EFEITOS APÓS O CONSUMO

QUE EFEITOS PRODUZ A CANNABIS?

- dificuldade de realizar processos mentais complexos (cálculos, etc.);
- dificuldade de concentração, alteração da atenção e da reacção (aumento de tempo para reagir);
- alteração da noção de tempo;
- distorção dos sentidos (alteração das cores, sons, distâncias, velocidade, etc.);



- lentidão nos movimentos e problemas de coordenação;
- olhos vermelhos;
- aumento do apetite com predisposição para comer doces.

Quando se consome em doses elevadas, ou se a concentração de THC no haxixe ou na erva é elevada, é muito frequente surgir uma "quebra", que se caracteriza por uma descida brusca de

tensão, com tonturas e palidez, eventualmente acompanhada de náuseas e vômitos. Se também se consumiu álcool ou outras drogas, pode haver perda de consciência, sendo então necessário chamar os serviços médicos de urgência.

Mais raramente, algumas pessoas, após o consumo, apresentam certos sintomas tais como: crises de ansiedade, estados de pânico e paranóias ou alucinações que se devem encarar como se de uma perturbação psiquiátrica aguda (urgência) se tratasse, necessitando de assistência específica.

QUE EFEITOS PROVOCA O CONSUMO REGULAR E PROLONGADO?

O consumo regular de haxixe ou erva aumenta a probabilidade de se verificarem um conjunto de transtornos muito negativos para a saúde, como por exemplo: alterações respiratórias e cardiovasculares, processos cancerosos similares aos do tabaco (cancro de pulmão, etc.),

QUE EFEITOS PRODUZ A CANNABIS?

alterações da aprendizagem e da memória, que afectam gravemente o rendimento escolar ou profissional dos consumidores, apatia, empobrecimento afectivo, abandono, desinteresse, alterações do metabolismo com aumento do apetite, redução do sistema imunitário, (as defesas do organismo para enfrentar possíveis infecções), alteração do funcionamento das hormonas sexuais (ciclos menstruais sem ovulação, redução do número e movimentação dos espermatozóides), diminuição do apetite sexual, alterações nos fetos de mães consumidoras, etc. Algumas pessoas têm determinadas

12

patologias psiquiátricas ou outras que lhes aumentam a vulnerabilidade para o aparecimento de manifestações psíquicas graves (surto psicóticos, alucinações e delírios, estados paranóides, etc.). Ainda que durante anos se tenha admitido que o consumo da cannabis produzia somente dependência psicológica, é aceite que existe um conjunto de sintomas físicos que lhe surgem associados. O consumo prolongado da cannabis pode aumentar a tolerância à substância (para obter o mesmo efeito é necessário aumentar a dose) e a sua interrupção pode levar a um

síndrome de abstinência, caracterizado pela ocorrência de sintomas de ansiedade, tensão, tremores, insónias e perda de apetite. Os efeitos descritos foram obtidos através de rigorosos estudos científicos e coincidem em geral com as opiniões manifestadas pelos próprios consumidores.

LEMBRA-TE

O consumo de haxixe ou erva na adolescência pode dificultar os processos de desenvolvimento e crescimento físico, na memória e na aprendizagem que produz ao fracasso escolar e condicionar as possibilidades de adaptação social no futuro.

13

Alguns dos adolescentes que consomem cannabis reconhecem que já tiveram problemas relacionados com o consumo desta substância, principalmente perdas de memória, tristeza, apatia ou depressão, dificuldades em estudar ou trabalhar, doenças ou problemas físicos, absentismo escolar e conflitos ou agressões.

QUE EFEITOS PRODUZ A CANNABIS?

CONSUMOS DE ALTO RISCO

Alguns dos efeitos que a cannabis provoca (dificuldade de concentração, de coordenação de movimentos, alterações visuais e auditivas, sonolência e aumento do tempo de reacção), deterioram significativamente a capacidade dos consumidores para realizarem determinadas actividades que requeiram grande concentração e coordenação de movimentos, tais como conduzir veículos, manipular máquinas ou praticar actividades de risco. Se consumiste haxixe ou erva não conduzas

nem faças trabalhos perigosos, porque o risco de sofreres um acidente é muito elevado, especialmente se também consumiste álcool ou outra droga.

Se tens algum problema psicológico, cardiovascular ou respiratório podes sofrer complicações graves associadas ao consumo: NÃO QUEIRAS EXPERIMENTAR.

**NÃO ARRISQUES A TUA VIDA
NEM PONHAS EM PERIGO
A TUA INTEGRIDADE FISICA
OU A DOS OUTROS.**

A LEI PROÍBE O CONSUMO DE CANNABIS?

A actual lei da descriminalização, como o nome diz, veio retirar do âmbito criminal a reprovação destes comportamentos, o que não quer dizer que seja legal consumir drogas. Continuam a ser comportamentos ilegais, puníveis nos termos da lei nº30/2000 - descriminalizar não significa despenalizar. Apesar de não ires para a cadeia, nem fiques com cadastro criminal, se fores apanhado pela polícia na posse, a consumir cannabis, ou a plantar para consumo, a lei determina que te sejam aplicadas outro tipo de sanções.

As Comissões para a Dissuasão da Toxicod dependência são os serviços responsáveis por receber as pessoas enviadas pela polícia e por decidir a melhor forma de dissuadir os consumos - podes em alternativa às diversas punições ser encaminhado para apoio em serviços especializados, centros de saúde, etc.

ALGUMAS IDEIAS ERRADAS SOBRE A CANNABIS

Existem entre os jovens muitos mitos e ideias falsas sobre esta substância, os seus efeitos e enquadramento legal. Possivelmente tu e os teus amigos já ouviram algumas destas afirmações:

O MITO

"O haxixe ou a erva têm efeitos menos nocivos que o tabaco".

A REALIDADE

Os efeitos destas substâncias não são de modo algum equiparáveis. Contudo é interessante que saibas que, por exemplo, a nível pulmonar o consumo de um charro equivale ao consumo de 8 cigarros.

O MITO

"A cannabis, por ser um produto natural é inócuo".

A REALIDADE

Por ser uma droga de origem natural não quer dizer que não tenha efeitos negativos para a saúde.

O MITO

"O haxixe e a erva na realidade não são drogas"

A REALIDADE

O haxixe e a erva são drogas ilícitas. A sua posse, consumo e plantação é punível nos termos da lei. Fazem parte da lista de substâncias ilegais que constam na lei portuguesa.

O MITO

"Já não vamos presos por fumar um charro"

A REALIDADE

É verdade. A legislação actual prevê outro tipo de sanções para as pessoas que são apanhadas a consumir um charro, como: o pagamento de multas, trabalho a favor da comunidade, apreensão de carta de carro ou de moto, proibição de frequência de determinados lugares, apresentação periódica obrigatória no posto da polícia, entre outras. Também podes ser encaminhado para acompanhamento especializado.

O MITO

"Sou menor de idade. Não me podem fazer nada."

A REALIDADE

Não é verdade. Com 16 anos já se é responsabilizado legalmente pelo consumo, posse ou plantação de cannabis. Para tua informação desde junho de 2001, quase 10% das pessoas que foram conduzidas pelas forças de segurança às Comissões para a Dissuasão da Toxicod dependência são jovens com menos de 18 anos.

O MITO

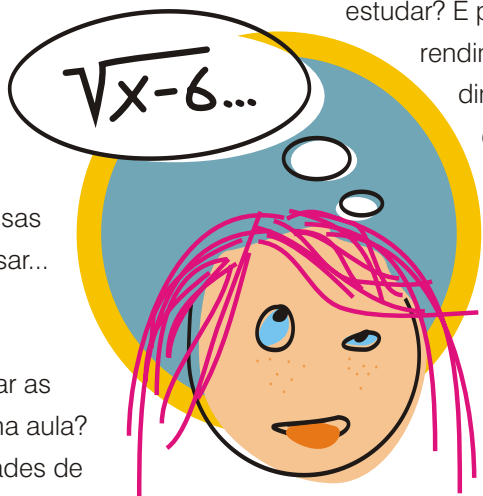
"A cannabis é uma droga cool"

A REALIDADE

A cannabis pode levar a uma atitude passiva perante a vida e os problemas sociais o que é diferente de se ser cool.

ENTÃO E TU COMO ESTÁS?

Se calhar já consumes cannabis... e mesmo que seja pouco não é possível dizer-te que não faz mal. Qualquer que seja a tua situação tu podes promover uma mudança. Se calhar há coisas sobre as quais podes pensar... É provável que estejas a estudar. Tens tido mais dificuldade em acompanhar as explicações do professor na aula? Tens sentido mais dificuldades de concentração quando queres estudar?



18

Sentes-te mais cansado e desmotivado para estudar? É possível que o teu rendimento escolar esteja a diminuir e que as tuas notas estejam a baixar progressivamente... Já pensaste desde quando é que isto te acontece? Ou se calhar já estás a trabalhar. Ao iniciar o teu dia de trabalho sentes a cabeça pesada? Sentes falta de concentração?

Sentes dificuldade em executar determinadas tarefas (fazer cálculos, redigir relatórios, etc.)?, necessitas de mais tempo para fazer o mesmo trabalho? Sentes que estás mais esquecido? É possível que as pessoas que te estão mais próximo te digam constantemente que não prestas atenção a nada, que não participas nas conversas, que estás um pouco apático e sem vontade de fazer nada, deixando de lado coisas que gostavas de fazer. Mais que uma vez já pensaste que deverias deixar de fumar haxixe ou erva porque não te sentes bem, ou possivelmente notas como pouco a pouco cada vez vais fumando com

mais frequência estas substâncias, que o que mais te apetece é estar com amigos que também fumam e que apesar de teres tentado reduzir o número de charros não consegues.

SE TENS ALGUNS DESTES SINTOMAS, TALVEZ TENHAS UM PROBLEMA COM A CANNABIS

SE NUNCA EXPERIMENTASTE... A cannabis, tal como as outras drogas, traz graves riscos para a saúde e para o desenvolvimento pessoal e social dos

19

ENTÃO E TU COMO ESTÁS?

adolescentes e jovens. Ainda que por vezes exista a ideia de que o haxixe e a erva são drogas inócuas, o certo é que o seu consumo não leva à resolução dos teus problemas, nem a satisfazer adequadamente as tuas necessidades e ainda menos a melhorar as relações sociais.

Se ainda não consumiste cannabis, é muito provável que ao longo da tua vida alguém te convide a fazê-lo. Aqui tens alguns conselhos que podes seguir se decidires recusar esses convites.

SUGESTÕES PARA "PASSAR AO LADO" DA CANNABIS

NÃO TE DEIXES INFLUENCIAR.
MANTÉM-TE INFORMADO.

É importante estares alerta para os efeitos da cannabis e os riscos que acompanham o seu consumo. Existem alguns argumentos e ideias em relação à cannabis que podem não ser correctas. Fala com os teus colegas, pais e professores sobre este assunto e consulta livros e manuais técnicos para estares informado.



Ainda que os teus amigos sejam muito importantes para ti, debes ter em conta que **SOBRETUDO DEVES SER LIVRE**, para escolheres o que queres e o que não queres, o que gostas e o que não gostas, o que te convém e o que não te convém, para seres diferente e teres as tuas próprias ideias, para decidir. Continua firme nas tuas decisões e exige respeito por elas tal como tu respeitas as dos teus amigos, mesmo que não consumas.

SUGESTÕES PARA "PASSAR AO LADO" DA CANNABIS

É IMPORTANTE O RELACIONAMENTO COM OS OUTROS

Em certas ocasiões podes sentir-te inseguro ou sentir alguma timidez quando te queres dirigir a outras pessoas ou relacionar-te com elas e poderás pensar que um charro ou um pouco de álcool te podem ajudar a superar a timidez. Podes ultrapassar esses problemas sem necessidade de recorrer a substâncias. Para isso, mostra-te tal como és, expressa as tuas

ideias e sentimentos, fala com as pessoas que já conheces, pensa que sempre que te encontres com pessoas desconhecidas é natural que não te sintas à vontade, deixa de te sentir observado e dá o primeiro passo.

ACREDITA EM TI E ACEITA-TE TAL COMO ÉS

A adolescência e a juventude são fases de mudança e muitas vezes podes ter a sensação que tudo te sai mal, que és incapaz de fazer aquilo

que os outros esperam de ti, sentes-te mal, insatisfeito com a vida.

No entanto, sabes muito mais do que pensas, com certeza que és capaz de superar as dificuldades e os desafios que te possam surgir e, o mais importante, podes conseguir muitas das coisas que desejas desde que assim o queiras. É importante que confies nas tuas capacidades: **PENSA POSITIVAMENTE.**

CLARIFICA OS TEUS VALORES

Frequentemente tens a impressão de estar em determinados sítios de passagem, de fazer coisas sem saber bem porquê. Tens muitas opções ao teu alcance e não sabes qual escolher. Mas, de uma maneira consciente, deves decidir que caminho desejas seguir na vida e com que valores te sentes mais identificado.

TU É QUE ESCOLHES

SUGESTÕES PARA "PASSAR AO LADO" DA CANNABIS

APRENDE A TOMAR DECISÕES

És livre de pensar, tomar as tuas decisões, construir a tua própria identidade pessoal e escolher o tipo de pessoa que queres ser na vida. Essa liberdade permite-te tomar decisões: nunca te esqueças que és tu o responsável pela tua vida e pelos caminhos que percorres.

Tomar certas decisões, ainda que aparentemente não sejam muito importantes, provoca tensão em algumas pessoas. Para

facilitar a tomada de decisões existem alguns princípios que te podem servir de ajuda: faz uma lista de todas as possibilidades existentes, sublinha todas as vantagens e inconvenientes de cada uma das opções, pensa nelas e toma a tua decisão.

APRENDE A LIDAR COM SITUAÇÕES ANGUSTIANTES

O stress é, até certo ponto, natural no ser

humano, dado que nos obriga a ficar em alerta para podermos responder com rapidez aos riscos e às situações inesperadas que possam surgir. Mas quando em excesso, os efeitos são negativos e alteram o comportamento das pessoas, provocando problemas físicos associados.

Existem algumas técnicas que nos podem ajudar a controlar e reduzir o stress:

- Quando tiveres muitas coisas para fazer e vejas que não podes fazer tudo, coloca-as por ordem de importância ou urgência e começa pela primeira (faz o possível para te concentrares exclusivamente nessa actividade);

- Em certas ocasiões o stress é provocado por situações pontuais (uma discussão, um exame, etc.). Nestes casos existem exercícios de descontração que ajudam a contrabalançar o stress, alguns tão simples como respirar lenta e profundamente durante alguns minutos;

- A prática de exercício físico moderado ajuda a eliminar as tensões e a dormir e descansar melhor. Fumar cannabis ou beber álcool não são a solução para enfrentar o stress porque, ainda que nos ajudem momentaneamente a relaxar, não farão mais do que agravar a situação que nos provoca stress; teremos mais dificuldade

SUGESTÕES PARA "PASSAR AO LADO" DA CANNABIS

em nos concentrarmos e ficaremos mais nervosos e ansiosos.

**APRENDE
A GERIR O TEU
TEMPO LIVRE**

Tens ao teu alcance muitas possibilidades para ocupar de maneira saudável o teu tempo livre, para te relacionares com outros jovens, para te divertires, para partilhar interesses e gostos, esforços, vivências e emoções positivas. Para o conseguires só faz falta que

26

rompas com a tua rotina e encontres formas diversas e saudáveis de te divertires. Porque não decidir praticar algum desporto, descobrir como são interessantes alguns livros, colaborar com alguma instituição não governamental, participar em algum projecto solidário que esteja a decorrer no teu bairro, seres sócio de alguma associação juvenil, cultural ou desportiva, colaborar com alguma associação ecologista? Estas actividades favorecerão o teu desenvolvimento pessoal e social e ajudar-te-ão a conheceres e a relacionares-te com pessoas interessantes e verdadeiras como tu.

**É IMPORTANTE
GOZARES A VIDA
E DIVERTIRES-TE
COM OS OUTROS:
A CANNABIS
NÃO É O CAMINHO**

27

SOBRETUDO LEMBRA-TE, NÃO ESTÁS SÓ

Pode acontecer que um amigo teu consuma cannabis e não saibas o que podes fazer.

Em primeiro lugar, não é verdade que só quem já passou pelas coisas é que entende o que o outro está a sentir. É possível ajudar sem nunca ter experimentado a substância.

Depois, mais do que preocupares-te com a substância é importante que tentes perceber se o teu amigo está mal a todos os níveis (tristeza,

desmotivação, solidão, etc.) A ajuda não deve ser no sentido de evitar o consumo mas de ajudar a lidar com os sentimentos que lhe estão associados.



Muitas vezes a tristeza dos outros torna-se demasiado pesada para quem tenta ajudar e o sentimento de impotência deixa-nos a nós em baixo. Se te sentires a ficar triste, percebe que a ajuda que queres dar está para além das tuas capacidades e que é preciso procurar ajuda técnica.

Poderás sempre pensar até que ponto estás disposto a acompanhar o teu amigo aos serviços de ajuda especializada caso ele te peça ou tu percebas que ele não se sente capaz de ir lá sozinho.

Se tens alguma dúvida ou problema relacionado com o consumo da cannabis ou de qualquer outra droga, ou se conheces alguém nesta situação, podes pedir informações e ajuda para o número 1414 da linha VIDA SOS DROGA, onde podes receber informação das 10h às 24 h nos dias úteis.

TELEFONE PARA INFORMAÇÕES:

1414 LINHA VIDA
SOS DROGA
GRÁTIS