

2018

Estratégias de Auto Ajuda

Um guia para reduzir ou eliminar o consumo de substâncias



Ficha Técnica:

Estes materiais foram adaptados a partir da edição da Organización Panamericana de la Salud: “Estrategias de Autoayuda para reducir o eliminar el consumo de sustancias – Una Guía”, © Organización Mundial da Saúde, 2011

ISBN: 978-927533235-1

Título da tradução e adaptação para Português: Estratégias de Auto-Ajuda – Um guia para reduzir ou eliminar o consumo de substâncias

Tradução e adaptação para português por:

Análsa Pereira, estagiária de Psicologia da Universidade Católica na CDT Porto 2016/2017

Cátia Lima, psicóloga da Comissão para a Dissuasão da Toxicodependência do Porto/SICAD

Paula Gonzalez, psicóloga da Divisão para a Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências – ARS Norte, IP

Purificação Anjos, psicóloga da Comissão para a Dissuasão da Toxicodependência do Porto/SICAD

Nota Prévia:

A tradução e adaptação do presente manual para português surge no âmbito do trabalho de parceria que decorreu ao longo dos anos 2016 e 2017 entre a Comissão para a Dissuasão da Toxicodependência do Porto, SICAD e a Divisão para a Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências – ARS Norte, IP, a partir do manual de autoajuda publicado pelo Projeto ASSIST da Organização Mundial de Saúde.

O interesse desta tradução releva para os profissionais e técnicos portugueses que trabalham com consumidores de substâncias psicoativas, permitindo-lhes fornecer um manual de autoajuda a esses utilizadores, ou desenvolver as estratégias do manual no decorrer de um programa de Intervenção Breve cujo objetivo seja a redução ou eliminação do consumo dessas substâncias.

Relativamente à edição original, esta adaptação acrescentou um exemplo prático modelado a partir da experiência e prática interventiva que designamos de exemplo 2 ou Pedro, caracterizando-se por ser um jovem consumidor de canábis, e que se encontra tipificado ao longo deste manual. Acrescentou também, ao longo da apresentação dos casos práticos, questões relacionadas com o consumo de tabaco e de álcool, uma vez que procuramos evidenciar que o uso do presente manual pode ser utilizado por quem pretende realizar alterações ao seu consumo de substâncias lícitas – tabaco e álcool.

Índice

Índice	3
1.INTRODUÇÃO	5
2.COMO PODES SABER SE ESTÁS EM RISCO?	5
3.O QUE É UM PROBLEMA DE CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS?	6
4.PARA COMEÇAR	6
5.PROCURA AJUDA	7
6.DEVO FAZER ALGUMA COISA PARA MUDAR OS MEUS HÁBITOS DE CONSUMO?	8
7.QUE BALANÇO FAZES SOBRE O TEU CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS?	10
8.PREOCUPA-TE CONSUMIR SUBSTÂNCIAS?	13
9.COMO PODES PERCEBER MELHOR O TEU CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS?	16
10.COMO SABER SE ESTOU A CONSUMIR DEMASIADO?	18
11.TOMAR UMA DECISÃO	21
12.ESCOLHER O TEU OBJETIVO	24
13.MUDAR A TUA MANEIRA DE CONSUMIR	27
14.CONTRATO CONTIGO PRÓPRIO	28
15.PARA AVANÇAR	30
16.SITUAÇÕES DE ALTO RISCO	31
17.ESTABELECEER METAS: COMO ELIMINAR O CONSUMO?	34
18.ESTABELECEER METAS: COMO REDUZIR O CONSUMO?	35
19.COMO LIDAR COM A VONTADE DE CONSUMIR?	37
20.CONSELHOS ÚTEIS	39
21.COMO LIDAR COM AS SITUAÇÕES DE ALTO RISCO?	43
22.COMO DIZER NÃO?	46
23.AGARRA-TE AOS TEUS OBJETIVOS	47
24.QUANDO AS COISAS CORREM MAL	48
25.ALTERNATIVAS AO CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS	48
APÊNDICE A	50
Anexos	51

ESTE GUIA DIRIGE-SE A MAIORES DE 18 ANOS QUE APRESENTAM RISCO MODERADO DE CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS, E NÃO A PESSOAS QUE JÁ TENHAM PROBLEMAS SÉRIOS DECORRENTES DO CONSUMO, OU QUE MANIFESTEM DEPENDÊNCIA.

Se tens uma cópia deste guia pode ser porque o teu profissional de saúde te tenha feito algumas perguntas sobre as substâncias que consumes e considera que tens risco de sofrer danos devido a uma ou mais substâncias.

1. INTRODUÇÃO

Se consideras que as substâncias que consumes, já estão, ou podem vir, a causar-te problemas de **saúde, psicológicos, familiares, sociais, escolares, laborais ou legais**, este guia ajuda-te a analisar os teus hábitos de consumo e dá-te algumas ideias sobre como alterá-los.

O RISCO ASSOCIADO AOS CONSUMOS DE SUBSTÂNCIAS VARIA DE PESSOA PARA PESSOA E DEPENDE DE FATORES COMO A IDADE, A QUANTIDADE CONSUMIDA, O CONTEXTO E A FORMA DE CONSUMO, ENTRE OUTROS

Se sofres de sintomatologia grave de abstinência ou te sentes mal quando deixas de consumir tabaco, álcool, cânabis ou outras drogas, deves procurar ajuda do teu profissional de saúde ou de algum serviço de tratamento especializado.

2. COMO PODES SABER SE ESTÁS EM RISCO?

O consumo de substâncias acarreta sempre riscos e causa diferentes danos.

Por exemplo, corres risco de teres problemas:

- Se és fumador.
- Se bebes diariamente álcool, se tens um nível elevado de consumo ou se bebes periodicamente até te intoxicares.
- Se consumes substâncias como cânabis, cocaína, anfetaminas (entre elas ecstasy e metanfetaminas), inalantes, sedativos ou pastilhas para dormir sem prescrição médica, alucinogénios, opiáceos ou outros.

3. O QUE É UM PROBLEMA DE CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS?

O teu profissional de saúde pode ter-te fornecido os resultados acerca do teu nível de consumo, e/ou folhetos informativos sobre problemas específicos de saúde relacionados com as substâncias que consomes.

Os problemas decorrentes do consumo de substâncias podem surgir como resultado de um consumo ocasional, de uma intoxicação aguda, do consumo regular, da dependência ou ainda pela forma como se consomem as substâncias.

É possível que uma mesma pessoa tenha problemas por todas essas causas.

Fumar, independentemente da substância utilizada, acarreta sempre problemas de saúde, ao nível respiratório, circulatório e cardíaco, entre outros.

O consumo de substâncias injetadas pode provocar problemas graves de saúde independentemente da substância que se injete. Injetar qualquer droga é um fator de risco importante para contrair doenças que se transmitem por sangue, como o HIV e as hepatites B e C. As pessoas que injetam drogas têm um maior risco de dependência e mais probabilidade de uma dependência mais severa do que aqueles que não o fazem.

4. PARA COMEÇAR

É possível mudares os teus hábitos de consumo de substâncias e muitas pessoas já o fizeram.

Talvez já tenhas dado conta que consumir substâncias te causa problemas. Ou então podes querer saber se o teu consumo é elevado. Em qualquer dos casos, este guia pode ajudar-te a analisar a tua situação atual e a decidir como fazer alguma mudança.

A MUDANÇA DE COMPORTAMENTOS, MESMO DAQUELES RELACIONADOS COM O CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS, PODE PARECER ASSUSTADORA OU DIFÍCIL, MAS É POSSÍVEL.

Uma viagem de 1000 quilómetros começa com um só passo. Na realidade não importa se descansas durante o caminho: seja como for, chegarás ao teu destino. O mais importante é decidir se queres fazer mudanças e então, começar.

UM PEQUENO PASSO DE CADA VEZ

5. PROCURA AJUDA

Este guia pode ser utilizado de forma individual sem recorrer a ninguém. Contudo, é uma grande ajuda contar com o apoio de alguém que compreenda o que tu queres fazer e que esteja disposto a acompanhar-te, durante o tempo que seja necessário.

Essa pessoa deve ser alguém da tua confiança e com a qual te sintas à vontade, quer seja a tua/teu companheira(o), um amigo(a), um familiar, alguém da tua escola/trabalho, um profissional de saúde. É importante que a pessoa que escolhes não tenha problemas de consumo de substâncias no momento em que te presta ajuda.

Se a pessoa que aceitou ajudar-te, desistir de o fazer, pede ajuda a outra pessoa.

Antes de começar, entrega-lhe este guia, em especial, o capítulo “Conselhos para as pessoas que prestam apoio”.

EXEMPLO 1

João tem 33 anos, vive com a sua companheira e o seu filho pequeno. Foi ao médico porque está sempre cansado e recentemente teve uma constipação forte. Depois de um exame geral, o médico fez-lhe algumas perguntas sobre o consumo de tabaco, álcool e outras drogas.

João fuma um ou dois “charros” na maioria das noites e cerca de 4 ou 5 aos fins-de-semana e recentemente deu conta de que alguns problemas em sua casa e no seu trabalho têm piorado por fumar esta substância. Não tem vontade para realizar ou terminar tarefas domésticas, e de manhã tem dificuldade em levantar-se.

O médico disse-lhe que se encontrava em risco de ter problemas de saúde ou outro tipo de problemas, por fumar canábis. E pediu-lhe que pensasse quais seriam esses problemas.

EXEMPLO 2

O Pedro tem 18 anos e vive com os pais e a irmã. Os professores têm-no alertado para o excesso de faltas e para os baixos resultados escolares. As discussões com a namorada têm aumentado, porque ela não aceita os seus consumos de canábis.

Pedro fuma charros nos intervalos escolares, e no final das aulas antes de chegar a casa, e começa a pensar que pode haver alguma relação entre os consumos e estes problemas.

6. DEVO FAZER ALGUMA COISA PARA MUDAR OS MEUS HÁBITOS DE CONSUMO?

Para obter resposta a esta pergunta, anota qualquer problema que tenhas, e que possa estar relacionado com os teus consumos de substâncias, nos últimos três meses.

Pensa na substância ou substâncias que consumes e nos problemas que te podem causar. Talvez descubras que apenas uma substância pode causar vários problemas (discussões com a tua família ou companheiro(a), problemas relacionados com a tua saúde, como não dormir adequadamente ou sentires-te deprimido, nervoso ou perturbado). Algumas pessoas descobrem que as substâncias podem afetar a memória e a concentração, o que por sua vez pode prejudicar o trabalho e os estudos.

Exemplo 1	Lista do João - os problemas que tem por consumir substâncias
Substância	Problema
1. Canábis	Esquecer-me de coisas
2. Canábis	Dificuldade para me concentrar
3. Canábis	A minha companheira irrita-se porque não ajudo muito em casa
4. Canábis	Não me apetece fazer nada em casa, exceto ver televisão
5. Tabaco	Tenho muita tosse e às vezes respiro com dificuldade
6. Álcool	Para não fumar charros, bebi de mais e senti-me muito mal no dia seguinte, ao ponto de faltar ao trabalho

Exemplo 2	Lista do Pedro - os problemas que tem por consumir substâncias
Substância	Problema
1. Canábis	Faltar às aulas
2. Canábis	Resultados escolares negativos
3. Canábis	Não consigo reter a matéria das aulas, apesar de estar tranquilo e atento na sala de aula quando fumo
4. Canábis	A minha namorada não gosta que eu esteja com ela depois de fumar ganza
5. Canábis	Não me apetece fazer nada em casa, exceto estar a jogar ou na net
6. Tabaco	Tenho gasto muito dinheiro em tabaco
7. Álcool	Bebi demais numa festa, fiquei descontrolado, fiz figuras tristes à frente dos meus amigos, e senti-me muito mal disposto

Se alguém (um familiar, profissional de saúde, etc.) te mencionou os problemas que podes ter por consumires substâncias, podes acrescentá-los à tua lista de “Problemas”. Achas que o consumo de substâncias pode ter-te causado algum problema nos últimos três meses?

Se consumes substâncias podes vir a ter problemas. E, se consumes substâncias com regularidade podes desenvolver dependência.

Acredita que o consumo de substâncias te pode ter causado algum problema nos últimos 3 meses?

Exercício 1

Anota qualquer problema que tenhas por consumires substâncias	
Substância	Problema
1	
2	
3	
4	
5	

7. QUE BALANÇO FAZES SOBRE O TEU CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS?

CLARO QUE TUDO O QUE FAZES TEM ASPETOS POSITIVOS (BENEFÍCIOS) E ASPETOS NEGATIVOS (CUSTOS)

A seguir, apresenta-se um exemplo de análise sobre o consumo de substâncias que te ajudará a refletir sobre os efeitos de manteres os teus hábitos atuais de consumo, ou de reduzir/eliminar o consumo. Se consomes com regularidade mais do que uma substância, preenche uma folha para cada uma.

Pensa nos dois tipos de aspetos, positivos e negativos, a curto e longo prazo.

EXEMPLO-Balanço 1. O Balanço do João é este:		
	Continuar com os meus hábitos atuais de consumo	Reduzir ou eliminar o consumo
+	(X) ajuda-me a relaxar depois do trabalho () distraio-me e esqueço-me do que me aconteceu durante o dia (X) divirto-me mais nas festas e com os meus amigos	(X) não me sentiria tão cansado () recordaria melhor as coisas (X) a minha relação com a minha companheira seria melhor e ela não se irritaria comigo () concentrar-me-ia melhor no trabalho (X) não faltaria tanto ao trabalho
-	() afeta-me a memória () afeta-me a concentração (X) sinto-me confuso e cansado depois de uma noite de farra (X) às vezes falto ao trabalho depois de uma noite de farra (X) a minha companheira irrita-se comigo e discutimos (X) dedico muito tempo procurando o fornecedor para obter as drogas	() seria difícil relaxar depois do trabalho (X) não me divertiria tanto nas festas (X) talvez os meus amigos que consomem gozassem comigo

EXEMPLO-Balanço 1. O Balanço do Pedro é este		
	Continuar com os meus hábitos atuais de consumo	Reduzir ou eliminar o consumo
+	(X) não me aborreço tanto nas aulas (X) divirto-me mais nos intervalos com os amigos (X) as discussões em casa não me afetam (X) não me aborreço tanto com o que os meus pais me dizem	(X) poderia estar mais atento e dedicar-me mais aos estudos (X) poderia melhorar as minhas notas (X) poderia comprar coisas de que gosto (X) diminuiriam as discussões com os meus pais (X) a relação com a minha namorada seria melhor
-	(X) afeta os meus resultados escolares (X) afeta-me a memória (X) faz-me faltar às aulas, para ficar com os amigos a consumir ou a curtir (X) a minha namorada zanga-se comigo, quando fumo (X) os meus pais repetem-me as mesmas tarefas continuamente, porque não as cumpro (X) gasto muito dinheiro a comprar	(X) não iria curtir tanto com os meus amigos (X) teria que me afastar dos meus amigos, sobretudo os que estão sempre a consumir (X) poderia ficar nervoso por não fumar charros (X) poderia não saber o que fazer nas ocasiões em que não consumo

Exercício 2

EXEMPLO-Balanço 1. O teu Balanço é este		
	Continuar com os meus hábitos atuais de consumo de canábis	Reduzir ou eliminar o consumo de canábis
+		
-		

Uma vez completo, revê de novo o Balanço e marca com um (x) os aspetos positivos e negativos que sejam mais importantes para ti.

8. PREOCUPA-TE CONSUMIR SUBSTÂNCIAS?

EXEMPLO | Perguntou-se ao João: “ Quanto te preocupa consumires substâncias?”

Numa escala de 0 a 10, onde 0 significa que não lhe preocupa nada e 10 que lhe preocupa muito

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Não me preocupa nada

Preocupa-me muito

João classificou-se com um 6, porque o preocupa o seu cansaço e a falta de memória e queria melhorar a relação com a sua companheira. Por outro lado, sente que realmente gosta de fumar e entristece-o a ideia de deixar de consumir canábis

EXEMPLO | Perguntou-se ao Pedro: “ Quanto te preocupa consumires essa substância?”

Numa escala de 0 a 10, onde 0 significa que não lhe preocupa nada e 10 que lhe preocupa muito

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Não me preocupa nada

Preocupa-me muito

Pedro classificou-se com um 6, porque o preocupa os maus resultados escolares e queria melhorar a relação com a sua namorada e com a família. Por outro lado, sente que realmente gosta de fumar, divertindo-se muito com os amigos e custa-lhe a ideia de deixar.

Exercício 3

Como te classificarias nesta escala?										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Não me preocupa nada						Preocupa-me muito				
Anota as substâncias que te preocupam por ordem de maior a menor preocupação, e o porquê										
1										
2										
3										
4										
5										

9. COMO PODES PERCEBER MELHOR O TEU CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS?

Para este fim podes utilizar um “diário de consumo de substâncias”, para anotar as quantidades que consumiste durante a semana.

Recorda cada dia da semana e anota a informação correspondente: hora e lugar; com quem estavas; o que consumiste; quanto consumiste; quanto gastaste (vê o exemplo que se segue). No final podes ver quanto consumiste na semana anterior.

EXEMPLO | Diário de consumo de substâncias

Assim era o diário do João na semana anterior à sua visita ao médico

Quando? Onde? Com quem?	O quê?	Quanto?	Dinheiro gasto
Sábado à noite na festa do Pedro	canábis	4 “charros”	10€
Domingo	Nada	Não se aplica	Não se aplica
Segunda à noite cansado depois do trabalho, em casa frente à TV para relaxar	canábis	2 “charros”	Nada, mas tinha em posse
Terça fui à aula de guitarra depois do trabalho; cheguei tarde a casa	Nada	Não se aplica	Não se aplica
Quarta à noite vi um jogo de futebol na televisão em casa	canábis	2 “charros”	Nada, mas tinha em posse
Quinta à noite em casa, vendo televisão	canábis	1 “charros”	Nada, mas tinha em posse
Sexta à noite o David e o Pedro visitaram-me e vimos um vídeo	canábis	5 “charros”	10€
Quando o João viu o total da semana surpreendeu-se ao dar conta que tinha fumado 14 “charros” de canábis no total e tinha gasto 20 euros.			

EXEMPLO | Diário de consumo de substâncias

Assim era o diário do Pedro na semana em que a namorada quis terminar a relação

Quando? Onde? Com quem?	O quê?	Quanto?	Dinheiro gasto
Sábado à noite quando fui à Baixa com amigos	canábis	3 “charros”	15€
Domingo	Nada	Não se aplica	Não se aplica
Segunda de tarde, nos intervalos das aulas + antes de ir para casa	canábis	1 “charros” + 1 “charro”	Nada, mas tinha em posse
Terça de manhã, nas aulas	Nada	Não se aplica	Não se aplica
Quarta, durante o dia, nos intervalos das aulas	canábis	2 “charros”	Nada, mas tinha em posse
Quinta antes de ir para casa	canábis	1 “charros”	Nada, mas tinha em posse
Sexta à noite, quando fui para o café ter com amigos	canábis	2 “charros”	10€
Quando o Pedro viu o total da semana surpreendeu-se ao dar conta que tinha fumado 10 “charros” de canábis no total e tinha gasto 25 euros.			

Exercício 4

DIÁRIO SEMANAL DE CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS			
Anota neste “diário de consumo” a informação correspondente às substâncias que consumiste na semana anterior			
Quando? Onde? Com quem?	Substância consumida e quantidade	Dinheiro gasto	Queria consumir, mas não o fiz*

*Se estás a consumir menos, preenche esta coluna, caso desejasses consumir mais mas não o fizeste. Se estás a deixar de consumir, toma nota se tiveste vontade de consumir, mas não o fizeste. Em qualquer caso, anota o que fizeste, em vez de consumir.

- sugere-se que o exercício seja realizado ao longo das 12 semanas do programa, podendo fazer as cópias necessárias

10. COMO SABER SE ESTOU A CONSUMIR DEMASIADO?

NÃO HÁ UM NÍVEL SEGURO DE CONSUMO DE TABACO, ÁLCOOL OU DE OUTRAS DROGAS

TABACO

Fumar tabaco ou fumar qualquer outra substância é sempre prejudicial. Este tipo de consumo tem consequências ao nível respiratório, cardiovascular ou mesmo gastrointestinal, entre outras. Se fumas, debes considerar reduzir ou deixar de fumar.

ÁLCOOL

Se bebes álcool, estás em risco de ter uma variedade de problemas de saúde ou de outro tipo, em particular:

- Se tens menos de 18 anos
- Se és do sexo masculino e bebes mais de 3 bebidas padrão por dia
- Se és do sexo feminino e bebes mais de 2 bebidas padrão por dia
- Se não há pelo menos dois dias por semana em que não bebes álcool
- Se consomes mais de 4 ou 5 bebidas em pouco tempo, e/ou se ficas embriagado

~ 12 g de álcool puro				
330 ml de cerveja	=	100 ml de vinho	=	30 ml de destilado
				

Dose padrão, de acordo com a OMS

Não existe um nível seguro de consumo de álcool, e para muitos o consumo de duas bebidas padrão por dia pode relacionar-se com riscos importantes.

Há certos fatores que podem aumentar os riscos, tais como:

- Ter historial familiar de dependência, de álcool ou de outras substâncias
- Tomar certos medicamentos ou ter determinadas doenças, físicas ou mentais
- Se o teu peso é menor ao peso médio de outras pessoas do teu sexo e estatura
- Se não tiveres comido nada antes de beber

Não deves beber álcool:

- Se tens menos de 18 anos
- Se estás grávida ou a amamentar
- Se conduzes, operas algumas máquinas ou realizas outras atividades que impliquem riscos
- Se tens problemas de saúde que podem piorar com o álcool
- Se tomas algum medicamento que interatua diretamente com o álcool
- Se não consegues controlar a quantidade de álcool que ingeres

Uma unidade de tamanho standard é:

- Uma lata de cerveja de tamanho regular (330ml a 4%)
- Um copo de licor (30 ml a 40%)
- Um copo de vinho ou um copo pequeno de vinho do porto (100 ml a 12% ou 70 ml a 18%)
- Um copo pequeno de licor ou aperitivo (50 ml a 25%)
- Um shot
- Uma dose de whiskey, gin, rum, vodka ou qualquer outra bebida branca ou destilada

CANÁBIS

O consumo de canábis é ilegal, por isso, se usares esta substância ficas sujeito a ser interpelado pelas autoridades.

O consumo de canábis está também associado a uma variedade de outros problemas, nomeadamente:

- Quanto mais jovem fores
- Quanto mais precocemente tiveres iniciado os consumos
- Caso haja uma predisposição, conhecida ou desconhecida, para problemas mentais como a esquizofrenia ou o pensamento paranoide, não podes consumir
- Caso te encontres num estado depressivo ou ansioso, podes agravar os teus sentimentos de tristeza e nervosismo
- Se estás a tomar determinado tipo de medicamentos
- Se consumires mais que uma vez por mês
- Se conduzires

Presta especial atenção:

- Se sentires uma grande vontade de fumar canábis
- Se tiveres dificuldade em não fumar quando não queres fazê-lo
- Se, quando não consomes, te sentes fisicamente ou psicologicamente mal. Por ex: se te sentires nervoso, com dificuldade em dormir, irritado, com emoções descontroladas de raiva ou tristeza. Ou mesmo se, quando não consomes, aumentas o consumo de tabaco.
- Se as pessoas que te conhecem bem reparam que os teus consumos interferem na vossa relação ou na tua vida
- Se sentes que deixas de fazer coisas ou que não tens vontade de fazer coisas que anteriormente gostavas; ou mesmo se adias sucessivamente tarefas e/ou decisões
- Se apenas consegues referir aspetos positivos sobre o consumo de canábis

Algumas ideias sobre a canábis que debes questionar:

Visto ser uma substância ilegal, não é possível saber o que se está verdadeiramente a consumir. O haxixe, ganza, pólen ou bolota contêm maioritariamente outras substâncias desconhecidas. E mesmo a canábis-erva, que muitos consideram ser mais natural, apresenta níveis de THC manipulados geneticamente. Os níveis de THC encontrados revelam-se altos, e estão associados ao desenvolvimento de problemas mentais.

O facto de se estudarem os efeitos terapêuticos e os usos medicinais da canábis, não significa que a ganza ou erva compradas na rua sejam medicamentos, nem que o seu uso seja benéfico para ti. O uso terapêutico de qualquer substância/medicamento só pode ser prescrito por um médico.

Os consumidores de canábis referem muitas vezes como positivos os efeitos de relaxamento induzidos pela substância. Também referem sentirem-se emocionalmente mais estáveis e com maior capacidade de autocontrolo.

Por exemplo, alunos que se sentem irrequietos, com dificuldade em se concentrarem na sala de aulas, e que apresentam problemas de comportamento, quando iniciam consumos de canábis sentem que passam a estar mais tranquilos durante as aulas. Da mesma forma, pessoas que se irritam facilmente e que no contexto laboral evidenciam tendência para a conflitualidade interpessoal, podem sentir que fumar um charro os ajuda a ultrapassar estas dificuldades.

Apesar de demonstrarem comportamentos mais adaptados aos contextos de sala de aula e laborais, estes consumidores de canábis não desenvolvem competências necessárias, através da aprendizagem de outras estratégias, para lidarem com a ansiedade e para resolverem as suas dificuldades de relacionamento, adiando a resolução destes problemas.

O relaxamento produzido pela canábis, não é sinónimo de maior capacidade de aprendizagem, e está associado à diminuição da energia e da motivação para a realização de tarefas ou de atividades mais diversificadas.

As pessoas que têm por hábito usar canábis antes de dormir, consideram que não lhes é possível adormecer sem usar a substância. Gera-se assim uma situação de dependência, na qual a falta da substância impede as pessoas de dormirem.

Como vês, muitas das ideias que existem sobre os consumos de canábis, podem ser repensadas, para te conheceres melhor e perceberes melhor o que se passa contigo.

11. TOMAR UMA DECISÃO

Agora, revê a tua folha de Balanço, o Diário de Consumo e os problemas relacionados com o consumo de substâncias.

EM GERAL, HÁ MOTIVOS PARA MUDARES?
☐ sim – vai para o capítulo 12
☐ não – pondera não continuares com este guia
☐ não estás seguro – anota os teus motivos na lista abaixo e comenta-os com o profissional de saúde que te acompanha

Exercício 5

Motivos para mudar os meus hábitos de consumo de substâncias
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

12. ESCOLHER O TEU OBJETIVO

Lembra-te que a decisão que tomares agora pode não ser a que seguirás para o resto da tua vida. Podes rever o teu objetivo de consumo de substâncias com regularidade. Seja qual for o teu objetivo, é uma boa ideia discutires essa decisão com alguém próximo de ti.

Agora, que já decidiste fazer uma mudança nos teus hábitos de consumo, a tua próxima decisão será entre reduzir o consumo ou deixar completamente de consumir.

Para te ajudar a decidir, realiza estas três tarefas:

1. Pensa nestas perguntas:

- Tens problemas de saúde ou psicológicos que podem piorar por consumires substâncias? O teu profissional de saúde pode aconselhar-te.
- Tens sintomas de abstinência quando deixas de consumir? Se assim é, provavelmente deixar de consumir é a melhor opção. O teu profissional de saúde ajuda-te a lidar com esses sintomas de abstinência - consulta também o capítulo. 17 *Estabelecer metas: como eliminar o consumo?*
- Tens problemas legais, económicos ou escolares/laborais, por consumires substâncias?
- Tens problemas familiares ou relacionais, por consumires substâncias?
- Já conseguiste deixar de consumir e verificaste que lidar com os teus problemas se tornava mais fácil? Ou mesmo que os teus problemas diminuíram? Se assim foi, esta pode ser a melhor opção.

2. Na tabela seguinte, anota os aspetos positivos e negativos de reduzires ou deixares de consumir por completo

EXEMPLO Balanço 2. O João completou a ficha de Balanço e decidiu reduzir o consumo de canábis		
	Reduzir o consumo	Eliminar o consumo por completo
+	(X) podia usar algumas vezes canábis com os meus amigos (X) podia continuar a divertir-me nas festas (x) consumir menos significa que não estarei tão cansado nem esquecido (X) a minha companheira ficaria contente e discutiríamos menos	(X) não me sentiria tão cansado nem tão esquecido (X) não faltaria ao trabalho (X) a minha companheira ficaria feliz (X) pouparia dinheiro ao deixar de comprar droga
-	(X) não poderei relaxar consumindo charros depois do trabalho todos os dias	(X) sentiria falta de me divertir com os meus amigos (X) sentiria falta de relaxar a fumar charros no final do trabalho (X) os meus amigos iam gozar comigo (X) não me divertiria tanto nas festas
EXEMPLO Balanço 2. O Pedro completou a ficha de Balanço e decidiu deixar de consumir canábis por completo		
	Reduzir o consumo	Eliminar o consumo por completo
+	(X) gastava menos dinheiro (X) faltava menos às aulas (X) os meus pais e a minha namorada não discutiam tantas vezes comigo	(X) não faltaria às aulas para ficar a fumar canábis (X) ficaria mais concentrado nas aulas (X) melhorava os resultados escolares e conseguia terminar o curso (X) deixava de ter discussões com a namorada (X) não teria problemas com as autoridades (X) melhorava o relacionamento com os meus pais (X) sentia-me melhor comigo próprio por conseguir atingir um objetivo meu
-	(X) teria que estar sempre a controlar a quantidade de consumo (X) mantinha os mesmos hábitos que me trazem estes problemas	(X) deixava de ter com que me distrair nas aulas (X) teria que procurar novas atividades na escola (X) teria que impor a minha vontade aos meus amigos

Exercício 6

Uma vez completado, marca com uma cruz os aspetos positivos e negativos que são mais importantes para ti

Balanço 2		
	Reduzir o consumo	Eliminar o consumo por completo
+		
-		

3. Analisa o que anotaste e decide qual é o melhor objetivo para ti

Indica a tua resposta
☐ se decidiste reduzir o consumo , vai para o capítulo 18
☐ se decidiste eliminar completamente o consumo, vai para o capítulo 17
Em ambos os casos, e antes ainda de avançares, lê os capítulos 13 e 16.

13. MUDAR A TUA MANEIRA DE CONSUMIR

Se decidiste reduzir o consumo, talvez seja melhor pensar na forma como consomes e considerar alternativas menos prejudiciais, reduzindo os riscos.

É sempre perigoso consumir drogas, mas é possível reduzir os riscos mesmo que decidas continuar a consumir.

- Não conduzas nem realises atividades perigosas depois de consumires álcool, canábis ou qualquer outro tipo de substância psicoativa
- Se consumires drogas, usa quantidades mais pequenas e consome cada vez com menos frequência
- Não consumas diariamente
- Não crie hábitos de consumo – com as mesmas pessoas, nos mesmos locais, às mesmas horas, etc
- Não consumas drogas se não tiveres ajuda disponível para o caso de alguma coisa correr mal
- Não consumas diferentes substâncias num mesmo dia
- Não consumas se estás grávida ou a amamentar, já que pode afetar o bebé

Se injetas drogas, o risco de dano devido ao consumo aumenta, assim como os danos associados a injetares-te.

Por exemplo, considera deixar de injetar ou escolhe uma outra maneira menos perigosa de consumir substâncias.

Injetar cocaína ou anfetaminas, aumenta o risco de psicose e de dependência.

Injetar heroína e outras drogas depressoras pode aumentar o risco de dependência e de *overdose*.

Outro aspeto a considerar, caso te injetes, é o risco de transmissão de vírus pelo sangue (hepatite B e C, HIV/SIDA) e de outras infeções. Se mesmo assim te injetares, podes fazer algumas mudanças para diminuir os riscos associados à injeção, usando material limpo (agulhas e seringas, colheres, filtros, etc.).

14. CONTRATO CONTIGO PRÓPRIO

Estabelecer estratégias para o cumprimento dos objetivos vai ajudar-te a alcançá-los.

Agora, que já tomaste algumas decisões sobre os teus hábitos de consumo de substâncias e desejas fazer mudanças nesses consumos podes escrever um contrato contigo próprio que te ajudará a recordar exatamente o que decidiste fazer. (vê os exemplos abaixo)

Exercício 7

Contrato comigo mesmo	
Deixarei de consumir (substâncias) dia/... ./....	no
Reduzirei o consumo de (substâncias) não mais do que vez(es) em cada quinze dias a partir de/.../....	para
Fá-lo-ei por 3 meses até/.../...., altura em que irei rever o meu processo	
Eu	
Eu	
Eu	
Eu	
Eu	

15. PARA AVANÇAR

Anota no teu “Diário de consumo de substâncias”.

A informação que anotares no teu diário é privada, assegura-te que o deixas num local seguro. Trata-se de algo importante que te ajudará a conseguir a mudança.

Para conseguires levar a cabo as mudanças que decidiste fazer é útil teres em conta as substâncias que consomes. Para este fim podes usar um diário de consumos de substâncias (semelhante ao que utilizaste no capítulo 9).

Utiliza os diários de consumo que estão no final deste guia e segue as seguintes instruções:

- Anota todos os dias no diário
- Anota quando consumiste ou quando sentiste desejo de consumir - na coluna “queria consumir mas não o fiz”
- Mantém este diário durante 3 meses, já que isso te ajudará a perceber as mudanças. Depois, podes manter o registo durante uma ou duas semanas em cada dois ou três meses, no “controlo esporádico”
- Soma a quantidade de dinheiro que gastaste com as substâncias
- Se quiseres, revê o teu diário com o profissional de saúde que te está a apoiar
- Marca com um X “situações de alto risco” quando consumiste, mais do que quando quiseste ou sentiste um grande desejo de consumir
- Lê as tuas anotações e pensa nelas várias vezes por semana

O teu diário mostra o que está a acontecer, assim como quando e onde estão a ocorrer as mudanças.

O diário também te ajuda a dar conta das “situações de alto risco”, como por exemplo as vezes em que consomes, ou em que consomes demasiado ou que tens muita vontade de consumir.

As situações que provocam desejo/vontade de consumir podem ocorrer quando te encontras com determinadas pessoas, ou em certo lugar, ou podem depender de como te sentes, seja zangado ou irritado, ou mesmo relaxado e bem-disposto.

16. SITUAÇÕES DE ALTO RISCO

Quais são as situações de alto risco?

Que situações, circunstâncias, emoções ou sentimentos fazem com que desejes consumir substâncias?

No teu dia a dia, identificas situações:

- em que tens muita vontade de consumir?
- em que consomes mais do que desejas?
- em que consomes sem desejares?
- nas quais consomes sempre? (ex. antes de dormir, depois do almoço...)

Identificares as situações de alto risco vai-te ajudar a tomar medidas a esse respeito.

- Em locais próprios, onde consegues droga com facilidade, por exemplo, em tua casa, ou na casa de algum amigo, ou nalgum café/bar, etc.?
- Com certas pessoas, por exemplo, namorada, determinados amigos, etc.?
- Em momentos específicos, por exemplo, depois de almoçar ou jantar, fins de semana, festas, etc.?
- É possível que às situações de alto risco estejam associadas certas emoções, como sentires-te eufórico, excitado, com raiva, culpado, stressado, nervoso, envergonhado, preocupado ou aborrecido.

Para identificares situações de alto risco pode ser útil observar o “diário de consumo de substâncias” na pág. 10 e anotá-las no quadro seguinte (vê também o exemplo abaixo).

EXEMPLO|O João identificou as suas situações de alto risco e descobriu quando tinha mais probabilidades de fumar canábis...

1. Para ajudar-me a relaxar no regresso a casa, depois do trabalho
2. Quando vejo televisão
3. Quando estou com os meus amigos ao fim de semana
4. Em festas com amigos

EXEMPLO|O Pedro identificou as suas situações de alto risco e descobriu quando tinha mais probabilidades de fumar canábis...

1. Num intervalo da escola em que já me estava a sentir aborrecido com as aulas
2. No fim das aulas, quando saio com os meus amigos
3. Antes de dormir

Exercício 8

Anota as tuas situações de alto risco
1.
2.
3.
4.
5.
6.

17. ESTABELECER METAS: COMO ELIMINAR O CONSUMO?

Se o teu objetivo é deixar de consumir por completo:

- Não adies. Estabelece uma data para deixar de consumir. Não consumas a partir dessa data.
- Diz publicamente que vais deixar de consumir. Fazê-lo, ajuda-te a mobilizar os outros e a ti próprio para a manutenção da abstinência.
- Afasta-te tanto quanto seja possível das circunstâncias e situações que te recordem os consumos.

Poderás ter que lidar com os efeitos da abstinência, depois de deixares de consumir. Se esses sintomas são graves, é necessário que peças apoio ao teu profissional de saúde.

Evitar as recaídas

Uma recaída significa voltar a consumir drogas depois de teres deixado por algum tempo. É importante identificares as situações que podem provocar a recaída e evitar que tal aconteça.

As possíveis circunstâncias comuns para a recaída são as seguintes:

- Quando sentes emoções negativas como frustração, zanga, medo, ansiedade, tensão, depressão, solidão, tristeza, aborrecimento, ciúme, preocupação, dor, perda de alguém querido, etc.
- E também, quando sentes emoções positivas, de euforia, entusiasmo, alegria, reencontro entre amigos e clima de festas e celebrações.
- Quando estás a lidar com sintomas físicos e psicológicos causados pelo consumo de drogas, por ex. desejos fortes de consumir ou sintomas de abstinência.
- Quando te sentes forçado a tentar provar a tua força de vontade ou capacidade de autocontrolo.
- Quando enfrentas problemas que surgem de discussões ou desacordos.
- Se sentes pressão por parte dos outros para consumires drogas.

Vê também, neste guia, *“como lidar com a vontade de consumir?”*, *“como dizer não?”*, onde podes conhecer mais sobre como evitar recaídas.

18. ESTABELECECER METAS: COMO REDUZIR O CONSUMO?

Se o teu objetivo é reduzir o consumo, necessitas de definir metas como as seguintes:

- Quantos dias por mês ou por semana é que não vou consumir?
- Quantas vezes consumirei?
- Quantas vezes consumirei nestes dias?
- Qual a quantidade máxima que irei consumir de cada vez?
- Que quantidade consumirei numa semana ou num mês?
- Quais são as situações de alto risco nas quais evitarei consumir?
- Como usarei as substâncias?
- Como irei reduzir os riscos?

Exemplo O João decidiu que a seguinte estratégia funcionaria para si

1. Evitarei fumar canábис depois do trabalho, durante a semana
2. Fumarei canábис apenas uma noite por fim de semana
3. Não fumarei mais de 2 charros nessa noite
4. Evitarei comprar grandes quantidades de canábис porque isso provoca grande tentação

Exercício 9

As minhas “regras de consumo de substâncias” são:
1.
2.
3.
4.
5.
6.

19. COMO LIDAR COM A VONTADE DE CONSUMIR?

A vontade ou desejo de consumir é frequente e normal: não são sinais de fracasso.

A abstinência é a melhor maneira de garantir a eliminação dessa vontade ou desejo.

A vontade de consumir associada à dependência ocorre quando a química e a função cerebral se alteram devido ao consumo regular de drogas.

Um diário de registo das vontades de consumir irá ajudar-te.

Resume as tuas vontades através dos tópicos: “pensamentos”, “sensações físicas” e “comportamentos”.

EXEMPLO Diário das vontades de consumir do João			
Local e hora	Pensamentos	Sensações físicas/emoções	Comportamentos
23 de junho Noite Casa de um amigo	“Sinto que preciso agora mesmo” “Não consigo afastar da minha mente” “está a chamar-me”		
23 de junho Noite Minha casa Na rua		“Sofri de ansiedade, senti dores no estômago”	
23 de junho Noite Na rua		“comecei a sentir o cheiro”	“passei numa rua onde costumava consumir com os meus amigos e comecei a sentir muita vontade”
EXEMPLO Diário das vontades de consumir do Pedro			
Local e hora	Pensamentos	Sensações físicas/emoções	Comportamentos
13 de março Tarde Escola	“Queria mesmo fumar um charro agora”	“comecei a ficar mais agitado”	“Os meus amigos estavam a fumar no intervalo das aulas e eu como estou com eles, fiquei com muita vontade”
13 de março Tarde Rua	“Apetecia-me fumar antes de ir para casa”		“Passei pelo local onde os meus amigos costumam estar e fiquei a pensar em me juntar a eles”
13 de março Noite Em casa	“Não consigo parar de pensar nisto”	“fiquei muito irrequieto, a sentir-me sem sono, e não conseguia adormecer”	

Exercício 10

Diário da minha vontade de consumir			
Local e hora	Pensamentos	Sensações físicas/emoções	Comportamentos

As seguintes estratégias ajudam-te a lidar com as vontades de consumir:

- **Adiar o momento** – adiar, um certo tempo, o momento de consumir. A vontade pode diminuir ou passar, assim como o desejo de consumir.
- **Distraí-te**: não fiques a pensar em consumir drogas quando estiveres ansioso. Mantém-te ocupado! Distraí-te com outra atividade! Podes escolher realizar tarefas ou um passatempo, ou outras atividades que gostes de fazer.
- **Fala positivamente contigo próprio**: fala em voz alta sobre como a ansiedade e as vontades de consumir são sentimentos destrutivos que PASSAM com o tempo. Fala sobre as consequências e os problemas que terás se começares a consumir outra vez. Ou então, fala com alguém de quem te sintas próximo.
- **Relaxamento e imagens**: o relaxamento atinge-se através de imagens positivas e relaxantes que permitem distanciar a tua mente do desejo de usar drogas.
- **Se sentires dificuldade**, fala com um profissional de saúde, e podes mesmo ligar para a Linha Vida 1414

20. CONSELHOS ÚTEIS

Depois de algum tempo sem consumir drogas, as pessoas frequentemente dão conta de que alterarem as suas atividades diárias, as pode ajudar a resistir a consumir drogas novamente.

Estes conselhos ajudam-te, não importa qual seja o teu objetivo:

- Assegura-te de que fazes uma dieta saudável e que dormes o suficiente
- Estabelece uma rotina regular de exercício: caminhar, fazer yoga, ir ao ginásio
- Bebe muita água
- Mantém-te ocupado com atividades que não incluam o consumo de substâncias
- Adquire novos passatempos ou dedica mais tempo a velhos passatempos
- Mantém-te ativo e ocupado
- Procura amigos que não consumam
- Poupa dinheiro e coloca-o num fundo especial de poupança para adquires alguma coisa que necessites ou desejases
- Procura trabalho ou faz voluntariado.

Estes conselhos ajudam-te, se o teu objetivo é reduzir o consumo:

- Nunca compres mais quantidade de substância do que a que pretendes usar numa ocasião
- Evita ter substância guardada, uma vez que pode provocar a tentação de consumir
- Começa a consumir mais tarde do que habitualmente e termina antes, fazendo com que essa tendência progrida
- Decide dias regulares para não consumires, pelo menos dias por semana.

Exercício 11

Faz uma lista de qualquer outro conselho útil que te surja em mente
1.
2.
3.
4.
5.

21. COMO LIDAR COM AS SITUAÇÕES DE ALTO RISCO?

Já vimos como identificar situações de alto risco: horas, lugares, ocasiões, pessoas, pensamentos e emoções, que podem provocar a vontade de consumir substâncias.

Identificar os horários de alto risco deve ser o primeiro passo, e o segundo é o de aprender como deves enfrentar esta questão. Em vez de esperar, e estar sob pressão, determina antecipadamente algumas formas de enfrentar esta situação.

Podes decidir não consumir, ou adiar o momento de consumo, ou distraíres-te com outra coisa. Ou podes fazer uma lista de todos os benefícios que possas obter por não consumires, assim como das coisas que perdes se usares substâncias. Todas estas estratégias, podem ajudar-te a decidir o que fazer.

Um método que te ajuda a preparar para enfrentares estas situações de alto risco é o de **foco na solução de problemas**. Completa o quadro que aparece na **pág. 35** (vê também o exemplo).

O **foco na solução de problemas** é muito útil para resolver qualquer tipo de problemas.

1. Identifica o problema
2. Considera livremente várias ideias para enfrentares o problema (brainstorming - chuva de ideias). Aponta até as ideias que te parecerem mais malucas ou pouco práticas
3. Pensa no que poderá acontecer se experimentares cada uma delas e depois escolhe as que pareçam mais eficazes
4. Começa com uma ideia. Se a tua primeira opção não der resultado, tenta a ideia seguinte. Continua a tentar, até que encontres uma ideia que dê resultado. Se o que tentaste não der resultado, repete os passos 3 e 4 até que encontres algo que resulte.

EXEMPLO O João identificou as suas situações de alto risco e utilizou o foco na solução de problemas para decidir o que fazer nessas situações	
Situação de alto risco A	Consumo canábis à noite, quando chego a casa depois do trabalho, em frente à televisão, para relaxar
Soluções com várias ideias (chuva de ideias)	Vou-me sentar comodamente quando chegar a casa Irei tocar guitarra Vou jogar futebol no parque Vou falar com a minha namorada sobre o que me aconteceu durante o dia Vou visitar um amigo a caminho de casa Vou fumar um pouco de canábis para relaxar
Melhores soluções	Praticar guitarra e falar com a minha namorada
O que aconteceu?	Toquei guitarra e falei com a minha namorada enquanto jantava, e senti-me melhor
Situação de alto risco B	Fumo canábis com os meus amigos, durante os fins de semana e nas festas
Soluções com várias ideias (chuva de ideias)	Não irei mais a festas, nem me encontrarei com os meus amigos Tentarei realizar mais atividades com o David e com o Pedro, para não ficar sempre em casa Irei a festas com amigos que não consomem canábis Vou levar para as festas canábis suficiente para fazer 2 charros Vou dizer ao David e ao Pedro que estou a pensar consumir menos, nos próximos tempos Aceitarei toda a erva que me oferecerem
Melhor solução	Fazer mais atividades com o David e com o Pedro e dizer-lhes que vou consumir menos
O que aconteceu?	Disse ao David e ao Pedro que queria consumir menos e fazer exercício Passamos um bocado na festa a falar de formarmos juntos uma equipa de futebol

EXEMPLO O Pedro identificou as suas situações de alto risco e utilizou o foco na solução de problemas para decidir o que fazer nessas situações	
Situação de alto risco A	Consumo canábis nos intervalos das aulas com os meus amigos, para que o tempo na escola não seja uma seca
Soluções com várias ideias (chuva de ideias)	Não sair da escola para o intervalo Não sair para os intervalos com os meus amigos Ficar na sala de aula Estar com a minha namorada Não levar canábis para a escola
Melhores soluções	Não levar canábis para a escola e não ir para os locais de consumo durante os intervalos
O que aconteceu?	Não levei canábis para a escola e os meus amigos tinham, mas ainda assim preferi ficar com outros amigos, noutros locais, para não consumir e correu bem
Situação de alto risco B	Consumo charros ao fim de semana à noite, em festas, quando vou sair com os meus amigos
Soluções com várias ideias (chuva de ideias)	Não levar canábis para consumir Dizer aos meus amigos que não quero consumir Dizer aos meus amigos para combinarmos outro tipo de saída
Melhor solução	Falei com os meus amigos para fazermos outro tipo de programa
O que aconteceu?	Fomos todos ao cinema

Exercício 12

Identifica as tuas situações de alto risco, utilizando o foco na solução de problemas para decidir o que fazer nessas situações	
Situação de alto risco A	
Soluções com várias ideias (chuva de ideias)	
Melhores soluções	
O que aconteceu?	
Situação de alto risco B	
Soluções com várias ideias (chuva de ideias)	
Melhores soluções	
O que aconteceu?	

Estes conselhos ajudam a focares-te nas tuas metas de consumo, não importa quais as que escolheste: sentirás que tens mais controle se estiveres preparado para uma situação difícil.

Se nada dá resultado, procura ajuda de alguém, um amigo, namorado, ou um técnico de saúde!

22. COMO DIZER NÃO?

Uma boa forma de controlar o consumo de substâncias é dizer não quando alguém nos oferece.

Se, no passado, sempre dissesse sim, pode ser difícil dizer não, mas quando o fizeres pela primeira vez vai tornar-se mais fácil voltares a fazê-lo e vais-te sentir melhor contigo próprio.

Um simples “não, obrigado, esta noite não” pode ser uma possibilidade de resposta. Ou então podes dizer:

- “Não obrigado, estou a consumir menos”
- “Não obrigado, estou a deixar, por uns tempos”
- “Desculpa, são ordens do médico, mas tu podes fumar se quiseres”

Vais-te dar conta de que as pessoas aceitam o teu não sem nenhum problema; mas se este não for o caso e se te sentires incomodado com as perguntas que te fizerem, talvez seja melhor afastares-te de situações como esta e reconhecer que se trata de uma situação de alto risco que deves evitar.

Planeia e pratica a tua negação, para enfrentares situações de alto risco.

Adota o teu próprio estilo de negação através da linguagem corporal e verbal	
Conselhos sobre a linguagem corporal a usar	Conselhos sobre o que dizeres
- Quando responderes, olha diretamente para a pessoa, uma vez que isto aumenta a eficácia da mensagem que queres passar - Pára ou senta-te direito, o que demonstra que estás seguro da tua decisão - Não te consideres culpado por dizeres não, ninguém te vai incomodar se decidires não consumir - Sai do local se a outra pessoa insistir ou te pressionar	- Usa uma voz clara, firme e segura - Não - deve ser a primeira palavra que dizes - Sugere outra atividade, se quiseres fazer qualquer outra coisa na companhia dessa pessoa - Diz à pessoa que te ofereceu a substância que não o volte a perguntar, nem agora, nem no futuro - Evita dar desculpas ou respostas vagas, uma vez que estas implicam que possas mudar de opinião posteriormente

Até agora tomaste notas a respeito dos teus balanços sobre o consumo de substâncias, sobre os teus objetivos e as tuas metas. Também tomaste notas das situações de alto risco e da forma como as podes enfrentar

Agora, mantém-te firme!

23. AGARRA-TE AOS TEUS OBJETIVOS

Os seguintes conselhos vão ajudar-te:

- Revê continuamente os motivos pelos quais desejás deixar de consumir ou pretendes consumir menos. Revê o teu balanço para recordares porque desejás realizar essas mudanças
- Revê com regularidade o teu diário de consumo de substâncias. Observa quanto é que consumes agora em comparação com o que consumias antes
- Lê e relê as tuas metas, especialmente nos dias em que consumires substâncias
- Regista os benefícios que ocorrem por teres modificado o consumo
- Distrai-te: mantém-te ocupado. Por exemplo: faz exercício, trabalhos domésticos, vê filmes, pratica jogos, yoga, artes marciais, ginásio, futebol, inscreve-te num curso, faz jardinagem, etc
- Se sentires vontade de consumir, ocupa-te rapidamente com outra coisa e a sensação passará. Cada vez que se resiste a um velho hábito, fica-se mais próximo de o superar
- Mantém contacto regular/semanal com a pessoa que te está a apoiar. Conta-lhe como estão a correr as coisas. Conta as coisas boas e as coisas más
- Não te rendas só porque tiveste um mau dia. Sê compreensivo contigo próprio. Pensa: farei algo diferente da próxima vez. Recorda o foco na solução dos problemas
- Anima-te e premeia-te com algo que gostes, por exemplo, alguma compra, dar um passeio num lugar que gostes, tomar um banho, ouvir música, sair com amigos, comer num local agradável. Recompensa-te com frequência, em vez de poupar e gastares tudo numa grande recompensa
- Sê compreensivo contigo mesmo, mesmo que penses que não fizeste muito bem. Diz a ti próprio que a mudança não acontece da noite para o dia, e sê paciente. O passo mais pequeno dado na direção certa vai conduzir-te ao teu objetivo.

Se não consegues controlar o consumo, pede ajuda. Fala com a pessoa que te dá apoio, um técnico de saúde ou um amigo, ou recorre a um serviço de tratamento especializado em consumos de substâncias.

24. QUANDO AS COISAS CORREM MAL

O mais importante é conseguires fazer as mudanças que desejas.

Regressa às tuas metas. Pensa no que aconteceu. Era esta a situação de alto risco que devia estar na tua lista? Se assim é, considera novas formas de a enfrentares.

Reavalia de novo o teu balanço. A escolha que fizeste é a melhor para ti? Comenta este aspeto com a pessoa que te dá apoio ou com o técnico de saúde.

Sobretudo, sê honesto contigo próprio.

25. ALTERNATIVAS AO CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS

- Para muitas pessoas, consumir substâncias faz parte da vida. Trata-se de um hábito sem o qual se sentem perdidos. Mas, assim como aquele hábito foi criado, também **outros podem substituí-lo, passo a passo**
- Cada vez que tentas parar e consegues, estás a criar bases para adotares novos hábitos: melhores e mais seguros
- Podes escolher não consumir. Se o fizeres, encontra alternativas agradáveis e procura a companhia de pessoas que não consumam
- Muitas das pessoas que consomem substâncias dizem que sentem mais vontade de o fazer quando enfrentam sentimentos desagradáveis sobre si próprios ou sobre a sua vida: deves procurar e encontrar novas formas de enfrentar esses sentimentos, sem necessidade de consumires substâncias
- Sê sincero e partilha esses sentimentos com o teu namorado, um amigo, a pessoa que te dá apoio ou um técnico de saúde
- Procura atividades agradáveis
- Rodeia-te de pessoas que te inspirem
- Faz cursos, lê livros, vê filmes, ouve música. Todas as opções podem ajudar-te a adotar um estilo de vida mais feliz e saudável.

O mundo não acaba se tu te afastas das tuas metas:

HÁ SEMPRE ALTERNATIVAS AO CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS

APÊNDICE A

Mudar hábitos não é fácil e podem ocorrer ocasiões em que a pessoa a quem presta apoio se afaste das suas metas. Pode ser que essa pessoa necessite do seu apoio para regressar às metas que traçou, a respeito do consumo de substâncias. Ajude-o a ver a falha como um episódio e não como um motivo para abandonar por completo essas metas.

COMO PODE AJUDAR?

CONSELHOS PARA AS PESSOAS QUE PRESTAM APOIO

Alguém próximo de si, talvez um amigo, namorado, um familiar, pede o seu apoio para cumprir as suas metas a propósito do consumo de substâncias.

Leia este guia com ela. Pergunte-lhe se gostaria que a ajudasse a enfrentar as situações de risco e a atingir os seus objetivos e metas.

Pode ser útil reverem em conjunto o progresso atingido e conversarem sobre qualquer problema. Pode ajudá-lo, felicitando-o pelos sucessos alcançados. Evite criticar ou culpar a pessoa que sofre uma recaída.

Procure recompensar a pessoa a quem dá apoio quando esta atinge os objetivos. Uma maneira de o fazer é convidando-a a comemorar, levando-a a um restaurante, ao cinema, ou a fazer qualquer coisa que seja especial para essa pessoa.

Exercício 1

Anota qualquer problema que tenhas por consumires substâncias	
Substância	Problema
1	
2	
3	
4	
5	

Exercício 2

EXEMPLO-Balanço 1. O teu Balanço é este		
	Continuar com os meus hábitos atuais de consumo de canábis	Reduzir ou eliminar o consumo de canábis
+		
-		

Uma vez completo, revê de novo o Balanço e marca com um (x) os aspetos positivos e negativos que sejam mais importantes para ti.

Exercício 3

Como te classificarias nesta escala?										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Não me preocupa nada					Preocupa-me muito					
Anota as substâncias que te preocupam por ordem de maior a menor preocupação, e o porquê										
1										
2										
3										
4										
5										

Exercício 4

DIÁRIO SEMANAL DE CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS

Anota neste “diário de consumo” a informação correspondente às substâncias que consumiste na semana anterior

Quando? Onde? Com quem?	Substância consumida e quantidade	Dinheiro gasto	Queria consumir, mas não o fiz*

*Se estás a consumir menos, preenche esta coluna, caso desejasses consumir mais mas não o fizeste. Se estás a deixar de consumir, toma nota se tiveste vontade de consumir, mas não o fizeste. Em qualquer caso, anota o que fizeste, em vez de consumir.
- sugere-se que o exercício seja realizado ao longo das 12 semanas do programa, podendo fazer as cópias necessárias

Exercício 5

Motivos para mudar os meus hábitos de consumo de substâncias
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Exercício 6

Uma vez completado, marca com uma cruz os aspetos positivos e negativos que são mais importantes para ti

Balanço 2		
	Reduzir o consumo	Eliminar o consumo por completo
+		
-		

--	--	--

Exercício 7

Contrato comigo mesmo	
Deixarei de consumir (substâncias) dia/... ./....	no
Reduzirei o consumo de (substâncias) não mais do que vez(es) em cada quinze dias a partir de/..../....	para
Fá-lo-ei por 3 meses até/..../...., altura em que irei rever o meu processo	
Eu	
Eu	
Eu	
Eu	
Eu	

--

Exercício 8

Anota as tuas situações de alto risco
1.
2.
3.
4.
5.
6.

--

Exercício 9

As minhas “regras de consumo de substâncias” são:
1.
2.
3.
4.
5.
6.

Exercício 10

Diário da minha vontade de consumir			
Local e hora	Pensamentos	Sensações físicas/emoções	Comportamentos

Exercício 11

Faz uma lista de qualquer outro conselho útil que te surja em mente
1.
2.
3.
4.
5.

Exercício 12

Identifica as tuas situações de alto risco, utilizando o foco na solução de problemas para decidir o que fazer nessas situações	
Situação de alto risco A	
Soluções com várias ideias (chuva de ideias)	
Melhores soluções	
O que aconteceu?	
Situação de alto risco B	
Soluções com várias ideias (chuva de ideias)	
Melhores soluções	
O que aconteceu?	

