



Autoscopia final
Manual da Formação
COMPORTAMENTOS ADITIVOS
E DEPENDÊNCIAS

COMPORTAMENTOS ADITIVOS E 2 DEPENDÊNCIAS



Formação: Comportamentos aditivos e dependências

Instituição Promotora: Wecreateyou

N.º Horas: 15 minutos

Data: 12 de novembro de 2020

Formadora: Isabel Sousa

Introdução.....	4
-----------------	---

CAPÍTULO I

1.1. Objetivo geral.....	5
1.2. Objetivos específicos.....	5
1.3. Formadora.....	5

CAPÍTULO II

Comportamentos aditivos e dependências.....	6
Vício ou dependência.....	7
Como se define.....	7
Caracterização.....	8
Sintomas mais comuns.....	8
Mito ou Verdade?.....	10
Conclusão.....	21
Referências bibliográficas.....	22

INTRODUÇÃO



Olá, sê bem vindo(a), quero desde já, dar-te os parabéns por teres tomado a decisão de estares presente nesta formação. A tua presença revela o teu interesse e o teu compromisso em desenvolver uma maior consciência sobre a importância de estarmos informados acerca dos comportamentos aditivos e dependências. É cada vez mais fundamental, estar atento aos perigos, aos excessos e à segurança, particularmente das crianças e jovens, e à necessidade de intervenções terapêuticas sempre que se justifiquem.

Quero que aproveites esta formação para adquirires conhecimentos, desenvolveres competências pessoais, sociais e profissionais nesta área. Esta formação foi pensada de uma forma dinâmica, para que tu faças parte integrante do teu processo de aprendizagem e nunca te esqueças, juntos preparamos o futuro!

Este Manual, insere-se no âmbito da Formação Pedagógica Inicial de Formadores e pretende ser um guia e um instrumento de orientação para todos os formandos que pretendam obter maior conhecimento relativamente aos comportamentos aditivos e dependências.

1.1. Objetivo Geral

Pretende-se que os formandos sejam capazes de:

- Desenvolver uma maior consciência sobre a importância de estarmos informados acerca dos comportamentos aditivos e dependências, promovendo uma reflexão em grupo sobre alguns mitos ainda existentes acerca desta temática.

1.2. Objetivos específicos

Pretende-se que no final da sessão, os formandos sejam capazes de:

- Contribuir para a compreensão do fenómeno de comportamentos aditivos e dependências;
- Conhecer e identificar alguns comportamentos aditivos e dependências;
- Desmistificar mitos relativos aos comportamentos aditivos e dependências com rigor; com base nos saberes adquiridos ao longo do curso.

1.3. Formadora

Olá, sou a Isabel Sousa, licenciada em Educação Social. Desejo que nesta formação, te divirtas, mas acima de tudo que adquiras competências e ferramentas úteis para o teu dia a dia, para a tua vida pessoal e profissional. Acredito que esta formação vai ser uma experiência de partilha bastante rica para todos(as).

COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS

Os comportamentos aditivos são fenómenos com características impulsivas-compulsivas em relação a diferentes atividades ou condutas. Os mais frequentes entre os jovens são o consumo de substâncias psicoativas, nomeadamente o álcool, o tabaco e a cannabis, mas também comportamentos aditivos sem substância, como é o caso do jogo e do uso da internet (Portal da Juventude, s. d.).

O fenómeno dos comportamentos aditivos e as dependências é complexo e multidimensional, incluindo fatores genéticos, neurobiológicos, psicológicos e ambientais. Envolvem a procura de prazer, mas implicam simultaneamente diversas consequências negativas. Estão geralmente associados a danos físicos, sociais ou mentais, para o próprio ou para terceiros (familiares, amigos, colegas). Acabar com estes comportamentos pode ser difícil e pode originar sintomas físicos e psicológicos (Portal da Juventude, s. d.).

No caso das Substâncias Psicoativas, a dependência inclui um desejo intenso do consumo, descontrolo sobre o seu uso, continuação dos consumos independentemente das consequências, uma alta prioridade dada aos consumos em prejuízo de outras atividades e obrigações, aumento da tolerância e sintomas de privação quando o consumo é descontinuado (PNRCAD, 2013).

Apesar de sempre se terem associado os comportamentos aditivos ao consumo de substâncias (álcool ou outras substâncias psicoativas), mais recentemente, tem-se constatado que existem hábitos, aparentemente inofensivos, que em determinadas circunstâncias podem adquirir as mesmas características (Portal da Juventude, s.d.).

Tal como acontece na dependência de substâncias, as pessoas com adições sem substância podem experimentar um profundo mal-estar emocional (tristeza, insónia, irritabilidade, inquietação psicomotora, etc) quando não praticam o referido comportamento e um intenso desejo de o reiniciar. À medida que o

processo de adição avança, os comportamentos tornam-se automáticos e intensificam-se, sendo ativados por emoções e impulsos, envolvendo um diminuto controlo cognitivo. É sobrevalorizada a gratificação imediata, não se reparando nas possíveis consequências negativas desse comportamento, o que geralmente se reflete nas atividades do dia a dia (Portal da Juventude, s.d.).

VÍCIO OU DEPENDÊNCIA?

Podemos identificar alguns comportamentos aditivos:

- **Consumo de drogas (incluindo o tabaco)**
- **Consumo excessivo de álcool**
- **Comida**
- **Sexo**
- **Roubo**
- **Compras**
- **Jogo**
- **Internet**
- **Exercício físico**

COMO SE DEFINE

A forma como a pessoa se comporta perante qualquer uma destas atividades, substâncias, objetos ou comportamentos vai definir se é ou não, um comportamento aditivo. Qualquer um destes comportamentos pode existir de forma saudável. Passando a ser considerada como uma adição quando repetida frequentemente e causando danos na vida da pessoa que a pratica, trazendo-lhe sofrimento.

Assim, podemos concluir que, não é o que a pessoa faz, mas a forma repetida como a faz. Um comportamento aditivo é aquele que passou a ser o foco central da vida do indivíduo e que acaba por condicionar de forma excessiva, o nosso trabalho, relacionamento, provocando prejuízos físicos, mentais e sociais.



CARACTERIZAÇÃO

As dependências caracterizam-se por:

Uma compulsão - quando a compulsão se sobrepõe ao prazer;

Manutenção do comportamento - apesar das consequências negativas desse comportamento negativo, a pessoa não consegue parar;

Uma obsessão – Relativa a esses mesmos comportamentos;

Uma culpabilidade posterior – A pessoa repete sucessivamente os comportamentos negativos, no entanto, posteriormente, culpa-se pelos mesmos. Podemos referir que as dependências se caracterizam por serem uma necessidade física ou psicológica de algo.

Um exemplo clássico desse tipo de comportamentos é o jogo. Neste conceito estão englobados dois fenómenos com características muito distintas:

o gambling (que envolve o jogo a dinheiro) e o gaming (que envolve a interatividade, como é o caso dos videojogos), (Henriques, 2019).

SINTOMAS MAIS COMUNS

- Muita ansiedade;
- Dificuldade de concentração;
- Desejo constante e persistente pela fonte do vício;
- Problemas de sono;
- Alteração significativa na alimentação;
- Inquietude;

- Mau humor;
- Irritabilidade e impaciência;
- Agressividade.

Se jogas com frequência, ou conheces alguém que jogue, fica atento a estes sintomas:

- Necessidade de estar sempre a jogar;
- Prazer e alívio quando está a jogar, com eventual perda de noção da passagem do tempo;
- Necessidade de jogar cada vez por períodos mais longos de tempo;
- Mal-estar, inquietação e desconforto quando não se pode jogar.

Dependendo da idade da pessoa e caso estes sintomas se verifiquem, não hesite em procurar ajuda num dos Gabinetes de Saúde Juvenil, junto do Médico de Família, para cuidados de saúde especializados no âmbito dos comportamentos aditivos e dependências: a intervenção em unidades especializadas, resultante de referência ou de iniciativa do próprio, determina uma avaliação inicial por médico/psiquiatra (Henriques, 2019).

1. As drogas não são tão perigosas como se diz. É sempre possível controlar o seu consumo.

Mito ou verdade?

Mito – O consumo de drogas é muito imprevisível. Qualquer um de nós pode tornar-se dependente. Evite experimentar.

2. As pessoas só consomem drogas quando têm problemas.

Mito ou verdade?

Mito – Os motivos relacionados com o consumo de droga variam de pessoa para pessoa e podem ser diversos, por exemplo: curiosidade, pressão dos amigos, desejo de viver novas experiências, desejo de questionar e transgredir regras, etc.

3. As drogas não afetam apenas as pessoas mais pobres.

Mito ou verdade?

Verdade – O consumo de drogas ocorre em todos os estratos socioeconómicos e por isso, não pode ser considerado um problema directamente associado à falta de recursos económicos.

4. Nem todas as drogas são ilegais.

Mito ou verdade?

Verdade – É frequente associarmos o consumo de drogas a substâncias proibidas por lei. No entanto, algumas das drogas mais consumidas na nossa sociedade são o álcool e a nicotina, cujo consumo é permitido legalmente.

5. O tratamento da dependência de drogas é um processo longo e difícil e, normalmente, sem resultados positivos.

Mito ou verdade?

Mito – As adições são doenças crónicas e o tratamento embora possa ser longo e difícil, tem todas as possibilidades de sucesso quando há motivação do próprio, acompanhamento técnico adequado e apoio dos familiares e amigos.

6. As substâncias alucinogêneas (LSD, cogumelos, etc.) proporcionam sensações harmoniosas e agradáveis no contato com o meio envolvente.

Mito ou verdade?

Mito – Os efeitos dos alucinogénios são muito imprevisíveis, podendo dar origem a experiências muito desagradáveis e até assustadoras (“Bad Trip”), com uma perda completa do controlo, desorientação, agitação, estados de pânico, sensação de perseguição, etc.

7. A mesma droga pode ter efeitos diferentes consoante a pessoa que a consome.

Mito ou verdade?

Verdade – Os efeitos e consequências da utilização de drogas dependem de 3 fatores: a substância, a pessoa que a consome e o contexto em que é consumida.

8. A nicotina é uma droga.

Mito ou verdade?

Verdade – A nicotina é uma substância psicoativa presente no tabaco com efeitos estimulantes no Sistema Nervoso Central, que causa enorme dependência. A paragem do consumo gera sintomas de abstinência como: inquietude ou excitação, ansiedade ou agressividade, dificuldade de concentração, aumento do apetite, etc.

9. É possível ser infetado com o vírus do HIV ou da hepatite B e C através do consumo de cocaína.

Mito ou verdade?

Verdade – Apesar de ser maioritariamente inalada, a cocaína também pode ser injetada e qualquer droga injetável (cocaína, heroína ou outra) pode causar a transmissão de diversas infeções como o vírus do HIV e hepatite B e C, se as seringas e restantes materiais utilizados forem partilhados e não forem esterilizados.

10. Não se deve beber álcool e tomar ecstasy em simultâneo.

Mito ou verdade?

Verdade – Não é aconselhável consumir ecstasy em qualquer circunstância. Associar ecstasy com bebidas alcoólicas ou muito açucaradas, aumenta a probabilidade de desidratação, pode conduzir a situações críticas para a vida da pessoa.

11. Consumir ecstasy ocasionalmente não faz mal.**Mito ou verdade?**

Mito – O ecstasy causa danos cerebrais irreversíveis mesmo quando consumido esporadicamente. Pode provocar inúmeros problemas como por exemplo: uma deterioração da personalidade, ansiedade, ataques de pânico, depressão, psicose, AVC e até morte súbita por colapso cardiovascular.

12. Misturar álcool com outras drogas, incluindo analgésicos e anti-histamínicos pode ser perigoso.**Mito ou verdade?**

Verdade – A mistura de álcool com certos tipos de medicamentos pode intensificar o seu efeito e causar reações muito negativas.

13. O álcool desinibe.**Mito ou verdade?**

Mito – Apesar do álcool poder induzir um estado inicial de inibição e euforia, trata-se duma substância depressora do Sistema Nervoso Central que causa sonolência, turvação da visão, descoordenação motora e muscular, diminuição da capacidade de reação, atenção e compreensão, amnésia, fadiga muscular, etc.

14. O haxixe não provoca dependência.**Mito ou verdade?**

Mito – O consumo de cannabis pode provocar dependência física e psicológica, embora a dependência física seja menos acentuada que a dependência psicológica. A paragem dos consumos pode dar origem a sintomas de abstinência como: ansiedade, irritabilidade, insónias, diminuição do apetite, etc.

15. A metadona é uma droga.

Mito ou verdade?

Verdade – A metadona é um opiáceo tal como a heroína. A sua administração terapêutica tem como objetivo evitar que a pessoa tenha sintomas de “ressaca” derivados da paragem do consumo de heroína. Como não produz os mesmos efeitos psicológicos que a heroína e exige normalmente uma única dose diária, é compatível como uma vida ativa, estável e organizada.

16. Fumar heroína é menos arriscado porque não se usa agulhas.

Mito ou verdade?

Mito – A heroína é sempre perigosa, independentemente da forma como é consumida.

17. A marijuana permanece no organismo menos de 24 horas.

Mito ou verdade?

Mito – O THC, princípio ativo da marijuana, acumula-se nos tecidos adiposos (gorduras) do organismo e, por isso, pode ser detetável numa análise à urina durante dias, até meses, dependendo da quantidade e frequência do consumo.

18. A cannabis é uma droga legal.

Mito ou verdade?

Mito – A lei descriminaliza o consumo mas não o tráfico da cannabis e de outras substâncias psicotrópicas. Isso significa que a cannabis é ilegal embora o seu consumo não seja considerado um crime (punível). Se a pessoa tiver em sua posse uma quantidade limite consagrada na lei, é considerada consumidora (e não traficante), no entanto, pode ser penalizada com outro tipo de sanções que não a prisão.

19. Os homens toleram mais o consumo de álcool.

Mito ou verdade?

Verdade – A concentração de álcool no sangue é influenciada pelo género. O álcool é absorvido mais rapidamente nas mulheres porque estas têm maiores níveis de gordura no organismo. Contudo, o nível de intoxicação alcoólica

também depende do peso do indivíduo, da quantidade de álcool consumida e da rapidez do consumo.

20. As novas drogas não fazem mal à saúde porque podem ser adquiridas pela internet.

Mito ou verdade?

Mito – As chamadas "Novas drogas" imitam os efeitos das substâncias ilícitas já conhecidas (ex: cocaína, ecstasy, cannabis, LSD). As informações difundidas nas lojas online são, na sua grande maioria, de muito má qualidade, informando pouco sobre os efeitos tóxicos e colaterais, e sobre os graves riscos para a saúde. Dão ênfase aos "aspectos positivos" aliciando o consumidor, que pode não saber bem o que compra e consome.

21. A cocaína causa uma elevada dependência psicológica.

Mito ou verdade?

Verdade – A cocaína é uma das drogas que mais facilmente cria dependência psicológica, mesmo quando consumida em poucas ocasiões. A curta duração dos seus efeitos provoca um enorme desejo de repetir os consumos, dando facilmente origem a uma utilização compulsiva.

22. Fumar um cigarro relaxa e alivia o stress.

Mito ou verdade?

Mito – O tabaco não tem propriedades relaxantes porque é um estimulante. A aparente sensação de alívio que se sente ao fumar um cigarro deve-se à supressão dos sintomas de abstinência produzidos pela falta de nicotina no cérebro.

23. Não dependo do tabaco, posso deixar de fumar quando quiser.

Mito ou verdade?

Mito – A dependência do tabaco é difícil de interromper e para deixar de fumar há que se consciencializar seriamente sobre isso.

24. Quando se deixa de fumar passa-se muito mal. É pior o remédio que a enfermidade.

Mito ou verdade?

Mito – É certo que quando se deixa de fumar, a dependência à nicotina provoca mal estar, no entanto é uma sensação temporal, uma vez que os benefícios são evidentes e aparecem poucos dias após abandonar o consumo.

25. Deixar de fumar faz engordar.**Mito ou verdade?**

Mito – Este mito é usado com frequência para não deixar de fumar. O abandono do tabaco pode levar a um aumento do peso, devido à maior ansiedade provocada pelo síndrome de abstinência, à melhoria do paladar e do olfato que podem contribuir para um aumento do peso. No entanto não se esqueça que só engorda conforme aquilo que come. Realize uma alimentação adequada e exercício físico moderado.

26. Beber álcool só aos fins-de-semana não produz danos no organismo.**Mito ou verdade?**

Mito – O dano que o álcool provoca depende do padrão de consumo, ou seja, da quantidade (maior quantidade, maiores danos) e da intensidade (a mesma quantidade bebida em menos tempo é mais prejudicial). Também existe o risco de poder converter-se num hábito, até ao ponto em que o indivíduo não consegue divertir-se sem beber.

27. O consumo de álcool ajuda a superar o cansaço, a estar mais animado e em forma.**Mito ou verdade?**

Mito – O consumo excessivo de álcool produz a perda de controlo sobre as emoções e sentimentos. Apesar de provocar numa fase inicial um efeito euforizante, o álcool tem consequências perturbadoras e depressoras, pelo que essa sensação inicial de bem-estar rapidamente se transforma num estado deprimido. O álcool produz uma maior fadiga física e maior sonolência. Também origina uma diminuição da força e coordenação motoras.

28. O álcool aquece e combate o frio.**Mito ou verdade?**

Mito – O álcool produz uma sensação momentânea de calor por dilatação dos vasos sanguíneos e porque o sangue dirige-se para a superfície da pele, no entanto em pouco tempo a temperatura interior do corpo diminui e sente-se mais frio. Por isso, em situações de embriaguez devemos abrigar e proporcionar calor à pessoa e nunca tentar despertá-la com duches frios.

29. O álcool alimenta.

Mito ou verdade?

Mito – O álcool engorda mas não alimenta. Pelo contrário, aumenta a produção de gordura no organismo.

30. O álcool facilita as relações sexuais.

Mito ou verdade?

Mito – O consumo abusivo de álcool dificulta ou impede uma relação sexual plena, no sentido em que pode provocar impotência e outras disfunções.

31. Beber pouco não afeta as capacidades para conduzir.

Mito ou verdade?

Mito – Mesmo pequenas quantidades de bebidas alcoólicas têm efeitos ao nível da capacidade de concentração, da atenção, da motricidade e do tempo de reação. Para além disso, esta diminuição das capacidades não é percebida pelo consumidor que muitas vezes até julga que estão aumentadas.

32. Quem aguenta mais o álcool é porque é mais forte.

Mito ou verdade?

Mito – Não existe relação entre força ou virilidade e aguentar um maior consumo de álcool. Se aguenta muito, tal pode dever-se ao facto do seu organismo já estar acostumado. Aqui diz-se que desenvolveu tolerância ao álcool e isso não significa que haja menor dano, bem pelo contrário, há maior risco de desenvolver uma dependência e tornar-se alcoólico.

33. A cannabis é um produto inofensivo para a saúde porque é natural.

Mito ou verdade?

Mito – Produto natural e produto inócuo não são sinónimos. O tabaco e o ópio também são produtos naturais e ninguém duvida dos seus riscos. O consumo de cannabis provoca alterações no normal funcionamento do cérebro.

34. Os jovens consomem cannabis porque é proibido. Se fosse legalizado consumiam menos.

Mito ou verdade?

Mito – As drogas mais consumidas entre os jovens são o álcool e o tabaco, e são legais.

35. A cannabis tem efeitos terapêuticos, pelo que não deve fazer mal fumar um “charro” de vez em quando.

Mito ou verdade?

Mito – Os usos médicos da cannabis são realizados de forma controlada (por exemplo em doentes terminais) e não têm nada a ver com o seu consumo recreativo. Também existem medicamentos derivados do ópio e ninguém julga que consumir heroína seja um comportamento saudável.

36. Fumar cannabis é menos prejudicial que fumar tabaco.

Mito ou verdade?

Mito – A cannabis contém muitos dos componentes cancerígenos existentes no tabaco e em maior quantidade (mais 50%). Além disso, a forma de consumo (fumada sem filtro e com aspirações profundas) aumenta o risco de desenvolver cancro. Tem efeito broncodilatador, o que favorece a absorção das substâncias tóxicas, e tal e qual como o tabaco também é prejudicial para os fumadores passivos.

37. A cocaína dá energia.

Mito ou verdade?

Mito – A cocaína tem um efeito estimulante passageiro (dura entre 30 a 60 minutos). Depois ocorre uma intensa recessão que provoca cansaço, decadência e depressão.

38. A cocaína melhora as relações com as pessoas e ajuda a desinibir-se.

Mito ou verdade?

Mito – O consumo abusivo produz irritabilidade e agressividade, pelo que, as relações sociais do consumidor se deterioram.

39. As relações sexuais sob os efeitos da cocaína são mais satisfatórias.**Mito ou verdade?**

Mito – O consumo habitual de cocaína diminui o desejo sexual e ocasiona problemas de erecção e ejaculação nos homens, podendo levar a produzir impotência e infertilidade.

40. Consumir drogas apenas aos fins de semana não faz mal.**Mito ou verdade?**

Mito – Consumir todos os fins-de-semana pressupõe consumir mais de 100 dias por ano, sem contar com os períodos de férias em que também se consome, o que corresponde a um risco enorme. Por outro lado, há que ter em conta que os efeitos do fim de semana muitas vezes se prolongam, afectando os dias seguintes.

41. A heroína, se fumada, pode ser controlada.**Mito ou verdade?**

Mito – A heroína, seja qual for a forma de consumo, produz uma forte tolerância e dependência, pelo que, o consumidor aumenta rapidamente a dose. Frequentemente se passa para a via injetável para poder obter efeitos mais intensos com a mesma quantidade.

42. As drogas sintéticas são inofensivas.**Mito ou verdade?**

Mito – Os efeitos negativos que se produzem imediatamente após o consumo são reconhecidos pelos próprios consumidores. Assim mesmo, os consumidores crónicos admitem graves problemas sobre a saúde física e mental e também sobre a sua vida social. As reacções agudas por sobredosagem são relativamente frequentes. Algumas são graves e podem pôr em perigo a vida dos consumidores.

43. As drogas sintéticas são seguras.

Mito ou verdade?

Mito – Os consumidores desconhecem tanto a composição exata da substância que ingerem (em algumas ocasiões, nem sequer se trata da droga que supostamente pretendem consumir), como as adulterações e as doses reais que consomem.

44. As drogas sintéticas têm efeitos afrodisíacos.

Mito ou verdade?

Mito – Ainda que, numa primeira instância sejam utilizadas como ajuda para facilitar a aproximação sexual, a realidade é que estão longe de favorecer as relações sexuais, dificultando o orgasmo e, nos homens aumentam o risco de episódios de impotência. Além disso, o seu uso crónico produz uma redução do interesse pelo sexo e pelo prazer que este produz.

45. Não corro qualquer risco só por experimentar!

Mito ou verdade?

Mito – É a partir da primeira experiência que começa o consumo de drogas. O risco que se corre advém do fato de se passar dos consumos esporádicos para os compulsivos, tornando-se assim viciado numa substância que só nos traz consequências negativas ao nosso organismo.

46. Os menores de idade não são penalizados pela lei por consumirem substâncias ilícitas.

Mito ou verdade?

Mito – Com 16 anos já se é responsabilizado legalmente pelo consumo, posse ou plantação de substâncias ilícitas.

47. Tomar drogas provoca SIDA!

Mito ou verdade?

Mito – Não é o consumo em si que provoca doenças como a sida e as hepatites, mas sim comportamentos associados aos consumos, como por exemplo a partilha de seringas, algodões, tubos ou qualquer material utilizado para o

consumo, as relações sexuais desprotegidas e os contatos com sangue contaminado.

48. Uma festa sem álcool é aborrecida.

Mito ou verdade?

Mito – O poder de diversão de uma festa depende das nossas capacidades de relação e de diversão.

49. As pessoas só consomem drogas porque têm problemas.

Mito ou verdade?

Mito – Os motivos que estão por detrás do consumo de drogas variam, de pessoa para pessoa, por exemplo: curiosidade, pressão dos amigos, desejo de viver novas experiências, desejo de questionar e transgredir regra, etc. Muitos procuram nas substâncias um efeito “mágico” que lhes proporcione lidar com a realidade sem sofrimento. A verdade é que os problemas não desaparecem, as substâncias não resolvem nada e com o consumo de algumas substâncias os indivíduos perdem a capacidade de lidar com o real.

50. Existem drogas leves e drogas pesadas.

Mito ou verdade?

Mito –Esta afirmação induz os indivíduos em erro. Segundo a organização Mundial da Saúde, "droga" é toda a substância, natural ou sintética, que altera o funcionamento do Sistema Nervoso Central (SNC), deprimindo-o, estimulando-o ou criando ruturas psicóticas, querendo dizer que não existem drogas leves ou pesadas. O seu consumo é que poderá ser considerado leve ou pesado, avaliando a quantidade e a frequência com que é consumida.

51. O tabaco só faz mal a quem fuma.

Mito ou verdade?

Mito – O tabaco é a primeira causa de morte nos países industrializados. Um em cada dois fumadores morre por questões relacionadas com o tabaco. Os fumadores passivos também estão expostos ao fumo do cigarro, sofrendo efeitos imediatos como irritação nos olhos, tosse, dores de cabeça, aumento dos problemas cardíacos e respiratórios (UCAD, s.d.)

Como podemos observar e ao contrário do que geralmente é assumido, as dependências não estão apenas ligadas ao consumo de substâncias. O uso excessivo de tecnologias, como a internet e os jogos (incluindo os jogos eletrónicos), por apresentarem sinais e sintomas típicos de outros comportamentos associados ao consumo de substâncias, foram recentemente classificados como novas formas de adição. Apesar da prevalência ainda ser pouco clara, sabe-se que nos últimos anos tem aumentado este tipo de dependências, em especial o uso excessivo de dispositivos que permitem o acesso à Internet, em que tem aumentado a quantidade de horas diárias passadas online.

É por isso importante disciplinar o uso da Internet, colocar limites na sua utilização e no tempo em que uma criança ou jovem está ligada aos ecrãs, pois tudo o que excede o tempo normal é prejudicial para a nossa saúde. No entanto, é importante que os pais ofereçam às crianças/jovens, outro tipo de alternativas mais ricas e saudáveis (Fernandes, 2019).

Muitos pais preocupam-se com o consumo de drogas, mas esquecem-se de que o álcool também é uma droga e que provoca os mesmos riscos de dependência, razão pela qual as bebidas alcoólicas não podem ser vendidas a menores de 18 anos. É por isso importante sensibilizar as pessoas para o facto de as adições não terem nada a ver com falta de carácter, moral, juízo de valor ou sensibilidade e que não se resolve apenas com "força de vontade", é uma doença séria que provoca índices de sofrimento muito elevados. Seja qual for a adição, existem intervenções necessárias e eficazes.

Atualmente, o tipo de substâncias mais presentes continuam a ser o álcool e as drogas e o tipo de atividades dependentes centram-se mais nos jogos e no recurso às tecnologias de ecrãs.

É ainda fundamental que as pessoas estejam informadas de forma a conseguirem desconstruir alguns dos mitos presentes na sociedade.

Fernandes, F. (2019, novembro, 8). O que os pais precisam de saber sobre comportamentos aditivos. *Algarve primeiro*. Obtido de <https://www.algarveprimeiro.com/d/o-que-os-pais-precisam-de-saber-sobre-comportamentos-aditivos-/29355-46>

Henriques, P. (2019, maio, 23). Adições não se resolvem apenas com “força de vontade. *Atlas da Saúde*. Obtido de <https://www.atlasdasaude.pt/publico/content/adicoes-nao-se-resolvem- apenas-com-forca-de-vontade>

Instituto de Administração da Saúde, IP-RAM - Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (s. d.). *Mito ou Realidade?* Obtido de <https://www.iasaude.pt/UCAD/index.php/prevencao/mitos>

Portal da Juventude (s. d). *Comportamentos aditivos*. Obtido de <http://juventude.gov.pt/SaudeSexualidadeJuvenil/Comportamentos-aditivos/Paginas/Comportamentos-aditivos.aspx>

Rogeiro, M. (2020, fevereiro, 18). Novos comportamentos aditivos: uso excessivo de jogos e tecnologias. *PsicoAjuda*. Obtido de <https://www.psicoajuda.pt/psicologia-adolescentes/novos-comportamentos-aditivos/>

Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências. (2013). Plano Nacional para a Redução dos Comportamentos Aditivos e das Dependências 2013 - 2020, (PNRCAD). Lisboa.

Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (UCAD) (s. d.). *Mito ou Verdade?* Obtido de <https://www.iasaude.pt/UCAD/index.php/prevencao/mitos>