

# A Dependência

(de substâncias ou comportamentos)



Folheto informativo

## Contactos úteis

**Alcoólicos Anónimos** [www.aaportugal.org](http://www.aaportugal.org)



**Informação acerca de drogas e  
toxicodependências** [www.idt.pt](http://www.idt.pt)



**Informação sobre as principais drogas entre  
outras** [www.help-now.pt](http://www.help-now.pt)



**Informações acerca de sexualidade,  
especialmente direccionado para jovens  
e jovens adultos** [http://juventude.gov.pt/  
SaudeSexualidadeJuvenil/SexualidadeemLinha/  
Paginas/LinhadeAjuda.aspx#lpjTitle2](http://juventude.gov.pt/SaudeSexualidadeJuvenil/SexualidadeemLinha/Paginas/LinhadeAjuda.aspx#lpjTitle2)



**Linha Vida – SOS Drogas**  
Telefone – 1414

**Sexualidade em Linha**  
Telefone – 808 222 003

## Contactos

Contacta o SAS/GAA para rastreio  
especializado e encaminhamento.

**E-mail:** [sas.gaa@iscte-iul.pt](mailto:sas.gaa@iscte-iul.pt)

**Telefone:** +351 217903095 no horário de  
marcações:

9:30 – 12:30 / 14:30 – 16:30

## Mais informação

[https://www.iscte-iul.pt/conteudos/  
estudantes/acao-social/outros-apoios/906/  
gabinete-de-aconselhamento-aluno-gaa](https://www.iscte-iul.pt/conteudos/estudantes/acao-social/outros-apoios/906/gabinete-de-aconselhamento-aluno-gaa)



# O que é um Vício ou Dependência?

**Vício ou dependência caracteriza-se por ser uma necessidade física ou psicológica de algo.**

Podemos ficar viciados em substâncias, como o álcool ou algum tipo de droga, ou em comportamentos, como jogar, roubar, praticar exercício físico, estar no computador ou até mesmo na alimentação.

## E um comportamento aditivo (que vicia) ?

**Um comportamento aditivo é aquele que passou a ser o foco central da nossa vida e que a condiciona de forma excessiva, provocando prejuízos físicos, mentais e/ou sociais.**

Este comportamento impede-nos de estarmos concentrados e pode comprometer a realização de outras atividades normais do dia-a-dia (ir às aulas, estudar para exames, realizar trabalhos de grupo, trabalhar de forma eficaz e produtiva...) ou até mesmo de nos relacionarmos com os outros. É importante percebermos se esse tipo de comportamento se está a prolongar ou não ao longo do tempo, ou a limitar e a absorver grande parte da nossa “vida”.

## Estou ou não a ficar dependente?

**Muitas das atividades que fazemos de forma saudável, podem transformar-se em comportamentos viciantes e provocar-nos sentimentos de sofrimento se forem feitos de forma obsessiva e sem controlo. É por isso importante diferenciar entre aquilo que é o “abuso excessivo” e aquilo que simplesmente nos dá um grande prazer em realizar. (ex: exercício físico ou jogar).**

Tomemos como exemplo o estar no computador, incluindo isso, o jogar, passar horas em determinada rede social ou falar com outras pessoas em chats. Este tipo de hábitos é bastante usual nos estudantes universitários, mas serão estes hábitos sempre saudáveis? Ou será que a dada altura estão a ter um efeito prejudicial na nossa vida? Talvez, a partir do momento em que passamos mais horas ligados ao computador, prejudicando a realização de outras tarefas habituais do nosso dia-a-dia, como trabalhar, ir às aulas, estudar, ou até mesmo passar tempo com a nossa família e amigos. Nestas situações, a utilização do computador pode passar a ser considerada um vício, pois leva-nos a afastarmo-nos dos outros que nos rodeiam, a impedir que realizemos os nossos trabalhos e a estudar para os exames. É importante questionarmos o que é que nos leva a ficar tanto tempo “presos” ao computador. Porque é que trocamos a nossa realidade vivencial pela “realidade virtual”?

Um outro exemplo é o consumo de álcool (que é considerada uma das substâncias mais consumidas pelos estudantes universitários). Será que o facto de a pessoa não ser dependente do álcool elimina a probabilidade deste comportamento ser problemático? Não. A partir do momento em que alguém ingere frequentemente grandes quantidades de álcool corre o risco de sofrer das mesmas consequências, (quer físicas, quer psicológicas, quer sociais) que uma pessoa dependente. A partir do momento em que a nossa relação com os outros se altera de forma negativa, ou passamos a encarar o álcool como uma maneira de fugir ou atenuar os nossos dilemas, torna-se importante pensarmos que talvez estejamos com um problema com o qual não estamos a saber lidar.

**Às vezes a linha entre o prejudicial e o saudável é muito ténue...**

O consumo de álcool e drogas pode ser classificado, e é por isso importante tentar identificar o grau de dependência em que nos situamos:

**Abstinente** Não é feito qualquer uso.

**Controlado** Existiu uma decisão consciente do uso de determinada substância, avaliando todos os riscos envolventes, podem parar se quiserem.

**Impulsivo** O consumo é imprevisível e pode levar a acidentes. Ainda assim, não existe consumo contínuo e dependência.

**Frequente/Habitual** O consumo de determinada substância tornou-se uma parte significativa e importante do estilo de vida da pessoa. Parar, nestes casos, é difícil.

**Dependente** Existe um grau muito elevado de dependência física ou psicológica (na maioria dos casos, ambas). O consumo de substâncias, perturba e/ou domina a vida da pessoa. Nestes casos, parar não é possível sem apoio considerável (na maioria dos casos, ajuda profissional).

## Sinais de Alerta

O consumo de substâncias e/ou a prática de atividades de forma obstinada e prejudicial, serve para encobrir problemas profundos e por isso é necessário estarmos atentos aos sinais de alerta:

- Estar embriagado e/ou sob o efeito de substâncias todos, ou quase todos os dias;
- Ter ressacas, ou realizar determinadas atividades com tanta frequência, que impossibilitam o nosso normal funcionamento;
- Mentir acerca das quantidades da substância que toma, ou relativamente à frequência das atividades que realiza;
- Acreditar que para continuar a vida de forma “normal”, e sentir-se bem, tem que consumir determinada substância, ou realizar determinada atividade;
- Adiar tarefas, acontecimentos importantes ou múltiplas funções do dia-a-dia de forma constante, para continuar com determinada atividade ou consumo;
- Estar “ausente” e/ou perder a consciência frequentemente devido ao consumo de substâncias;
- Necessidade de se alienar da realidade recorrendo a determinada substância e/ou atividade.
- Não conseguir parar de consumir ou ter sintomas de privação (ex: irritabilidade, ansiedade, agitação, perda de controlo...) na ausência de consumo ou do comportamento;
- Isolar-se ou mudar de grupo de amigos.

# Como posso reduzir os riscos de danos?

## Álcool

- **Planeia , antes dos eventos, se vais beber ou não e qual a quantidade;**
- **Não percas o teu copo de vista, e assegura-te que sabes o que estás a consumir;**
- **Bebe mais devagar, e vai alternando entre bebidas com e sem álcool;**
- **Come uma refeição antes de beber;**
- **Planeia com antecedência o regresso a casa de forma segura (ex: indo com um amigo que não ingira álcool e possa conduzir ou apanhando um táxi);**
- **Troca as tuas bebidas actuais por substitutos com menos álcool;**
- **Existem outras formas de relaxares para além do consumo de bebidas alcoólicas.**

## Drogas

- **Antes de consumir qualquer droga, pensa nas consequências que esse consumo poderá ter na tua vida;**
- **Tenta manter-te informado acerca dos efeitos das drogas no teu organismo, quer a curto, quer a longo prazo;**
- **Pratica alguma actividade que te dê prazer e que te faça sentir bem contigo próprio;**
- **Não consumas nenhuma substância ilegal, apenas porque “está na moda” ou porque todos os teus amigos o fazem. Não é por isso que terás mais valor junto deles;**
- **O consumo de drogas é uma das formas possíveis de te refugiares dos teus problemas, angústias e/ou medos, no entanto, não vão fazer com que estes se resolvam, e muitas vezes acabam por intensificá-los;**