



Sinais e comportamentos de alerta

Mudança de comportamento que se prolonga ao longo do tempo;

Desinteresse e desmotivação;

Incumprimento dos compromissos nas diferentes áreas da vida (escola, trabalho, desporto, etc.);

Incumprimento dos horários;

Diminuição do rendimento intelectual;

Afastamento dos amigos habituais, optando por amigos com uma maneira de ser muito diferente;

Má gestão do dinheiro, assistindo-se a um descontrolo de gastos não justificados; Pedidos insistentes de dinheiro para despesas extras;

Falta de higiene pessoal;

Secretismo quanto à sua vida, chegando mesmo a mentir para esconder o que se passa;

Posse de substâncias.

Indícios de consumo

Opiáceos (heroína e outros)

Estigmas corporais de consumo: Posse de: colher, caricas, limão, seringas, algodão, palhinhas, tubos de papel, etc.

Efeito do consumo: pupilas contraídas; discurso lento; fala arrastada; sonolência; pele pálida, arroxada e húmida; hipertensão; náuseas e vômitos.

Cocaina e anfetaminas

Posse de: espelho pequeno; canivete; pó branco, em fragmento de palhinha para consumo de bebidas ou embalado em papel, prata ou saquinho plástico; esferográficas sem carga (tipo bic); garrafa plástica de água mineral perfurada; caricas de garrafas, entre outros. Efeito do consumo: pupila dilatada; euforia; agitação; variação súbita de humor; ansiedade; pânico; alterações respiratórias; tremores; vômitos; sudção profusa; dores de cabeça; boca seca; convulsões; cheiro a amoníaco, entre outros.

Cannabis (derivados)

Posse de: papel mortalha; resíduos de tabaco; maços de tabaco sem "pratas"; papel ou

Todos nós temos conhecimento de indivíduos com histórias relacionadas com o consumo de substâncias psicoativas. Afinal, a droga está em todo o lado, não é!? O problema é que também temos preconceitos e julgamos que só acontece aos outros. Porque é que raramente olhamos com "olhos de ver" para o que nos rodeia? Estaremos realmente atentos aos sinais e comportamentos dos nossos jovens, sejam filhos, alunos ou atletas? Estaremos realmente atentos aos indícios de consumo?

Porque às vezes não queremos ver...



cartão enrolado (para fazer boquilha); fragmentos ou barras de haxixe habitualmente embrulhadas em papel ou prata; pontas de mortalha; entre outros. Efeito do consumo: olhos vermelhos; sonolento; mucosas secas; descoordenação motora; aumento do apetite alimentar; ansiedade; pânico;

inibição ou desinibição; discurso acelerado; variação súbita de humor; irritabilidade; confusão mental; perturbação psicótica aguda (ideias delirantes e ouvir vozes), entre outros.

* Resumo do Guia orientador de indícios de influência por substâncias psicotrópicas (Diário da República, 2ª série - N.º 185 - despacho normativo n.º 35 - 25 de

Set.2007)

Mesmo quando julgamos que temos um filho exemplar, bom aluno, excelente atleta, isso não significa que não haverá consumo de quaisquer substâncias psicoativas. Não se esqueça que se pode tratar de um jovem à procura de novas sensações, com apetência pelo risco, impulsivo, sujeito à pressão dos amigos e desejo de estar inserido num grupo.

Os jovens fazem de tudo para não se deixar apanhar e os que não se preocupam com isto, julgam que nunca lhes acontecerá nada de mal. É verdade que pode não acontecer nada mas também é possível que lhe possa acontecer tudo.

Ao consumir, poderá não estar apenas a alterar a própria vida. Poderá também influenciar a vida dos que o rodeiam, como a família, os amigos, os colegas de escola e do clube e a comunidade em geral.

Particularizando para a área desportiva, será que os treinadores olham para os seus jovens atletas? Será que vêem o que se passa? Será que se importam com um eventual consumo? Será que percebem ao que pode levar esse consumo? Será que querem acreditar que esse consumo possa existir no "seu atleta".

Orientações para o treinador

O que não fazer.

O que fazer.

Fingir que não ouviu os planos dum atleta para uma festa que envolva álcool e drogas.

Abordar individualmente o atleta e dizer que esses planos são inapropriados e inaceitáveis para qualquer membro da equipa. Explicar-lhe que está preocupado e que se interessa por ele. Perguntar se precisa de algum tipo de ajuda e explicar-lhe que as drogas prejudicam o seu corpo e aumentam o risco/predisposição para vários acidentes.

Não ignorar o cheiro de ma-rijuana.

Confrontar imediatamente o atleta e fazê-lo perceber que você sabe. Se o treinador não agir, o atleta pode assumir que o comportamento está correto e que você não se interessa. Explicar que a marijuana é ilegal e que o seu consumo pode levar à suspensão do clube.

Evitar forçar regras

Ser firme, estabelecer limites e ser persistente. Tenha a certeza que as regras estabelecidas são úteis para ajudar nas mudanças de comportamento. Não marginalize ou estigmatize nenhum atleta. Envolve os atletas na criação das regras.

Não ignorar o uso de substâncias por parte dum atleta só porque a equipa precisa dele para jogar.

Defina regras e reforce-as consistentemente. Ao ignorar, a moral da equipa será prejudicada, assim como a moral do treinador. Ao optar por ignorar também estará a falhar na sua responsabilidade perante o atleta. Deve acentuar que as regras se aplicam a toda a equipa e que como treinador tem a responsabilidade de reforçá-las.

Ignorar o uso de substâncias psicoativas por parte da equipa técnica.

Assegurar-se que toda a equipa técnica seja um bom exemplo e modelo a seguir.

O consumo existe em todos os quadrantes sociais, pelo que, devemos estar conscientes de que pode acontecer a qualquer um. Até a si!

Não ignore! Interesse-se! Enfrente!

José Maria Maia

Educação Física, Saúde e Desporto

Instituto de Administração da

Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM/UCAD