DEZEMBRO 2020 | Nº3

ABISPA-TE

NEWSLETTER

PREVENÇÃO DOS COMPORTAMENTOS ADITIVOS E NAS DEPENDÊNCIAS

TERRITÓRIO DE OVAR

NOTA INTRODUTÓRIA

Dra. Cristina Conceição
Responsável pela Equipa de Intervenção na Comunidade do Centro de Respostas Integradas de Aveiro

Os dados mais recentes, dos estudos em meio escolar, designadamente do Estudo Sobre o Consumo de Álcool, Tabaco, Droga e Outros Comportamentos Aditivos (ECADT-CAD), de 2019, indicam que o álcool se mantém como a substância psicoativa mais consumida, seguida do tabaco. Com menor expressão surgem os medicamentos e o consumo de substâncias ilícitas, sendo a canábis a substância ilícita mais consumida. Uma preocupação mais recente são os comportamentos aditivos que não passam pela utilização de substâncias designadamente as dependências online. Este mesmo estudo revela que praticamente todos os alunos (96%) acederam a redes sociais nos 7 dias anteriores ao inquérito e que a grande maioria (72%) usou jogos eletrónicos no último mês.

Mais recentemente, com a pandemia de COVID 19, surgiram desafios acrescidos. Se por um lado, o confinamento alterou a relação com as tecnologias pelo aumento do tempo despendido online, por outro lado, as intervenções preventivas tiveram que se reinventar devido aos inesperados constrangimentos na intervenção direta com os destinatários das ações.

Apesar dos constrangimentos importa continuarmos a ajudar as nossas crianças e jovens a adquirir a capacidade de escolherem por si próprias e de fazerem escolhas saudáveis investindo em intervenções preventivas que forneçam conhecimentos e competências necessárias para lidarem com o risco associado ao consumo de substâncias psicoativas e outros Comportamentos Aditivos e Dependências (CAD) envolvendo os jovens mas também as suas famílias, as escolas e a comunidade perspetivando a redução dos fatores de risco e o desenvolvimento dos fatores de proteção.

Temos que estar preparados para responder aos novos desafios e às necessidades da população!

CENTRO COMUNITÁRIO DE ESMORIZ
SICAD Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências
REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE
SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE
ARSC ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DO CENTRO, I.P.

ABISPA-TE, INTERVENÇÃO NAS ESCOLAS

TESTEMUNHOS

"A prevenção constitui um desafio que se assume como um processo que “eduque para o consumo”, ou seja, assegure que o/a jovem adquira capacidades de tomada de decisão garantindo a sua proteção face ao conjunto de estímulos do meio envolvente que surgem no quotidiano.

O "Abispa-te" é um projeto de prevenção do consumo de substâncias psicoativas (SPA’s), e o seu papel é fundamental uma vez que pretende sensibilizar e afastar os jovens de comportamentos de risco, na minha ótica, o fundamental deste projeto, é o educar os adolescentes para a saúde através dos seus pares.

As estratégias utilizadas são várias e têm como objetivo promover o Treino de Competências Pessoais, Emocionais, Sociais e Comunicacionais.

Na nossa realidade escolar o projeto tem funcionado muito bem, as sessões são dinâmicas e os técnicos criaram facilmente empatia nos jovens conseguindo que o "Abispa-te surja como ferramenta de potenciar / aumentar os fatores de proteção e diminuir o impacto dos fatores de risco.

Os elevados e generalizados níveis de satisfação alcançada na nossa comunidade educativa, sugerem que esta é uma prática acertada para a promoção da saúde em contexto escolar, e uma das abordagens com mais potencial para induzir mudanças de comportamento nos adolescentes."

Vera Faria Harry Leite
Psicóloga Clínica /Neuropsicóloga Pediátrica – Especialista pela OPP
Psicóloga Responsável pelo Serviço de Psicologia e Orientação profissional Escola Profissional de Cortegaça

O "ABISPA-TE" DESAFIA!

Liga a coluna da direita com a da esquerda!

Cocaína	O principal constituinte psicoativo desse tipo de planta é o tetrahidrocanabinol (THC), um dos 400 compostos da planta, incluindo outros canabinoides, como o canabidiol (CBD), canabinol (CBN) e tetrahidrocanabivarin (THCV).
LSD	É um opioide frequentemente utilizado como droga recreativa devido ao seu efeito eufórico. Em medicina, é usada em vários países como analgésico ou em terapia de substituição opiácea. É geralmente injetada numa veia, embora possa também ser fumada ou inalada.
Heroína	É um alcaloide, estimulante, com efeitos anestésicos utilizada fundamentalmente como uma droga recreativa. Pode ser aspirada, fumada ou injetada. Os efeitos mentais podem incluir perda de contacto com a realidade, um intenso sentimento de felicidade ou agitação.
Cannabis	É uma droga cristalina, que ocorre naturalmente como resultado das reações metabólicas do fungo *Claviceps purpurea*, relacionado especialmente com os alcaloides produzidos por esta cravagem.

Para saber mais sobre estas e outras drogas: http://www.sicad.pt/PT/Cidadao/SubstanciasPsicoativas

SEGUE O "ABISPA-TE" NAS REDES SOCIAIS!

Feliz Natal!

Feliz Ano Novo

PROJETO "ABISPA-TE"

Prevenção dos Comportamentos Aditivos e nas Dependências

CENTRO COMUNITÁRIO DE ESMORIZ

256 752 301 / 910 341 537

abispate.cce@gmail.com

ccesmoriz.pt/abispa-te

facebook/abispate

instagram/abispate