

# CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS: CONSUMO, RISCO E PROTEÇÃO

## Importante relembrar:

Este folheto é um recurso de psicoeducação e não substitui avaliação nem acompanhamento psicológico ou médico individualizado.

Para saber mais sobre o assunto, [aceda a este link.](#)

## Como se define?

No contexto académico, o consumo de álcool e outras substâncias é frequente em convívios, festas e momentos de desconpressão. O desafio está em reconhecer quando o uso é pontual e moderado... e quando começa a tornar-se um fator de risco para a saúde, o desempenho e as relações.

O consumo de substâncias, como álcool, canábis, estimulantes ou sedativos, existe num continuum que vai do uso experimental ao uso de risco e à perturbação por uso. A diferença entre estes níveis não é apenas a substância em si, mas o padrão de consumo, a quantidade, a frequência e o impacto na vida da pessoa. Em estudantes, associa-se frequentemente a contextos sociais e, por vezes, a tentativas de automedicação para ansiedade, humor ou stress (automedicação).

## Quais são os sinais de alerta?

- Consumir com mais frequência ou em maior quantidade do que o inicialmente planeado.
- Dificuldade em reduzir ou parar, mesmo com intenção de o fazer.
- Necessidade de quantidades crescentes para obter o mesmo efeito (tolerância).
- Continuação do consumo apesar de consequências negativas.
- Uso de substâncias principalmente para “aguentar” emoções difíceis, dormir ou lidar com problemas.

## Que passos práticos posso experimentar?

- Pensar num contexto em que tende a consumir (por exemplo, festas, jantares, eventos académicos) e definir, antes, três pontos: se consumo, quando? (em que tipo de situação); quanto? (limite máximo de unidades, por noite); como volto para casa em segurança? (transporte combinado, não conduzir).
- Numa próxima ocasião, aplicar uma regra simples de redução de risco, por exemplo: alternar sempre bebida alcoólica com água ou bebida não alcoólica; definir uma hora máxima para terminar o consumo; evitar misturar diferentes substâncias.
- No dia seguinte, registar brevemente: quantidade aproximada consumida; contexto (onde, com quem); motivo principal (“para relaxar”, “para não ficar de fora”, “para lidar com stress”); eventuais consequências (físicas, emocionais, académicas, relacionais).
- Este registo ajuda a perceber padrões e a decidir se é necessário ajustar comportamentos ou procurar apoio.

## O que pode ajudar?

- Psicoeducação sobre efeitos e riscos das diferentes substâncias.
- Refletir sobre o papel do consumo: quando, com quem, quanto e com que propósito.
- Adotar uma lógica de redução de riscos (e.g., definir limites de quantidade antes do evento, evitar misturas de substâncias, não conduzir nem entrar em veículos conduzidos por alguém sob efeito de álcool/drogas).
- Identificar alternativas de coping para ansiedade, stress e humor em baixo (e.g., técnicas de relaxamento, atividade física, intervenção psicológica).

## Onde posso procurar ajuda?

### Serviço de Psicologia da Universidade do Algarve

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Email: sp@ualg.pt | Tel.: 289 800 914

### Gabinete de Psicologia dos Serviços de Ação Social (SAS-UAlg)

Email: sasgp@ualg.pt | Tel.: 289 826 347