Reconhecer sinais de alerta

O consumo problemático instala-se geralmente aos poucos. Os especialistas usam onze critérios do DSM-5. Em linguagem corrente:

- **Controlo:** consumir mais ou por mais tempo do que o planeado; querer reduzir e não conseguir; muito tempo a arranjar, consumir e recuperar; desejo intenso.
- **Dia a dia e relações:** as obrigações ficam por cumprir; consumo apesar de conflitos; passatempos, amizades e desporto passam para segundo plano.
- **Risco:** consumo em situações perigosas, por exemplo antes de conduzir; continuar apesar de danos evidentes.
- **Corpo:** precisar de mais para o mesmo efeito; sem canábis, sente-se mal (abstinência).

Com dois a três pontos em doze meses, os especialistas falam de perturbação ligeira; com quatro a cinco, moderada; com seis ou mais, grave. Só médicos ou psicoterapeutas fazem diagnósticos. A lista ajuda a olhar com honestidade.

Sinais nos outros. O rendimento na escola ou no trabalho cai de repente, o grupo de amigos muda, há mais problemas em casa, abandono de passatempos; além disso, oscilações de humor, isolamento, mentiras ou desculpas. Estes sinais também podem ter outras causas. São motivo para uma conversa, não um diagnóstico.

A reter: quando pedir ajuda

- Algo te preocupa: fala disso num momento calmo, sem acusações.
- Os problemas aumentam ou as tentativas de parar falham: procura aconselhamento, também para familiares.
- Crise: TelefonSeelsorge (apoio emocional, em alemão) 0800 111 0 111 ou 0800 111 0 222. Perigo de vida: 112.

Fontes: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, critérios da perturbação do uso de canábis; cannabispraevention.de (BIÖG), Kiffen, Risiken und Suchtgefahr; BIÖG (2025), Elterninfo Cannabis.

Detalhes: csc.do/pt/prevencao/informacao/sinais-de-alerta/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Atualização: 07/10/2026 · Partilhável sem alterações (CC BY-ND 4.0)

Módulo completo