Como surge a dependência

Pessoa, substância, meio. Os especialistas descrevem a dependência com três lados que interagem: a pessoa e a forma como lida com sentimentos e problemas; a substância, o seu efeito e disponibilidade; o meio: família, amigos, escola e trabalho. Nenhum lado explica sozinho uma dependência.

O que acontece no cérebro. O THC atua no sistema de recompensa. Se isso se repete muito, o cérebro fica menos sensível e o mesmo efeito exige mais (tolerância). Depois do efeito, podem vir agitação e irritabilidade. Com o tempo, consome-se muitas vezes para afastar esse mal-estar. Quem usa canábis para atenuar ansiedade, raiva ou tristeza tem mais risco.

Fatores de risco. Frequência do consumo (o fator isolado mais forte), início precoce sobretudo antes dos 16 anos, muito THC, tabaco junto, sofrimento psíquico, falta de apoio, acontecimentos marcantes, um grupo de amigos em que quase todos consomem. Descrevem probabilidades, não uma previsão.

O que protege. Confiança, sentir que se pode fazer a diferença e enfrentar problemas, relações sólidas e uma ocupação na formação ou no trabalho.

Como os especialistas a classificam. Segundo o DSM-5, há uma perturbação do uso de canábis quando, em doze meses, se verificam pelo menos dois de onze critérios: dois a três: ligeira; quatro a cinco: moderada; seis ou mais: grave. Os níveis de consumo vão do consumo ocasional ao consumo de risco, ao uso nocivo e à dependência; as transições são graduais.

Abstinência. Quase metade das pessoas que consomem com regularidade conhece sintomas de abstinência: nervosismo, problemas de sono, pouco apetite, irritabilidade, ansiedade ou humor em baixo. Começam geralmente um a três dias após o último consumo e são mais fortes na primeira semana. A maioria passa após duas a três semanas; problemas de sono e humor em baixo podem durar mais.

A reter

- Consumo de risco: estar atento, autoavaliação, conversa honesta.
- Uso nocivo: aconselhamento, por exemplo num serviço de aconselhamento sobre dependências.
- Dependência: tratamento, ou seja, aconselhamento, desintoxicação e terapia.

Fontes: BMG (2024), Mustercurriculum für Präventionsbeauftragte; drugcom.de (BIÖG), Was sind psycho-soziale Risikofaktoren für eine Cannabisabhängigkeit?; Bonnet, Preuss (2017), The cannabis withdrawal syndrome: current insights, Substance Abuse and Rehabilitation 8.

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

Módulo completo