

## ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE VILA FRANCA DO CAMPO

### Drogas – evitar e enfrentar as dependências

#### Projeto de Recomendação

Na maioria das vezes, a toxicodependência, um dos maiores problemas da atualidade, é provocada por circunstâncias sociais, culturais e psicológicas.

Nos dias que correm, uma das questões associadas a esse problema e que se destaca desde logo é a facilidade da oferta e a publicidade das denominadas drogas legais, nomeadamente, álcool e tabaco, que tem afetado muito a população, principalmente os jovens. Muitos consomem álcool ou tabaco por ser uma prática aceite na nossa sociedade desde há muito tempo, deixando caminho aberto a outras drogas que se têm afirmado um pouco por toda a parte. Já todos ouvimos falar, infelizmente, de canábis, cocaína, heroína...

A verdade é que a iniciação nessas drogas se faz muitas vezes devido a influências de amigos para os jovens se autoafirmarem ou para se sentirem integrados num grupo. Mas será que isto nos levará a algum lado? Será que é o caminho correto para nós, jovens, escolhermos? Não teremos voz e personalidade o suficiente para sabermos dizer “não”? Nós, adolescentes, deveríamos autoafirmar-nos no desporto, nas artes, na música, e em outras áreas produtivas, e não fumando, bebendo bebidas alcoólicas ou mesmo consumindo outras drogas.

Por outro lado, a entrada no mundo das drogas pode dar-se devido a questões pessoais como, por exemplo, os problemas familiares, a falta de autoestima, o *bullying* ou a solidão, surgindo como uma grande atração para os jovens, especialmente os que sofrem dos problemas referidos, pois, modificando o que sentimos, afirma-se como um modo de fugir à realidade muitas vezes dolorosa.

Para que as situações acima descritas não aconteçam, os jovens deveriam ser incentivados a ocupar os seus tempos livres da melhor forma, com práticas saudáveis e que permitam uma boa integração na sociedade. Tal pode acontecer no desporto ou na música, em associações juvenis como, por exemplo, os escuteiros, as bandas filarmónicas, os grupos de teatro, entre tantas outras atividades. É por isso que propomos as seguintes medidas:

1. Parar com a facilidade da oferta e a publicidade das denominadas drogas legais, nomeadamente, álcool e tabaco. Para que isso não aconteça, dever-se-ia aumentar a fiscalização e as multas a quem as vende a menores.

2. Organizar mais formações aos jovens, bem como aos próprios pais (nas escolas ou em outros espaços públicos, como centro culturais, por exemplo), de modo a que estes se mantenham alerta quanto ao comportamento dos filhos e a uma possível dependência por parte destes. Tais formações deveriam integrar a participação de pessoas que já se tenham recuperado das dependências, com o objetivo de sensibilizar os jovens para os verdadeiros problemas associados ao consumo, como a exclusão social, as mudanças de humor drásticas e a dependência total. Tal permitiria igualmente conhecer como é possível reintegrar os antigos toxicodependentes na sociedade.