

Quando um momento de
diversão se torna um vício

Entender o consumo de canábis e de álcool na pessoa idosa



O que é a canábis e o álcool?

- A canábis e o álcool são drogas legais no Canadá
- A canábis é utilizada com muitas finalidades médicas e não médicas.¹
- A canábis pode ser consumida por ingestão, ou fumada.
- Ainda pouco se sabe sobre o efeito da canábis na pessoa idosa, dado que decorreu pouco tempo desde a legalização do seu consumo.²
- O álcool é uma droga, podendo ser prejudicial, não apenas para o indivíduo que consome, mas também para quem o rodeia.³

O que é considerado consumo problemático?

O distúrbio do consumo de álcool e canábis envolve o consumo compulsivo, a perda de controlo sobre a quantidade consumida e o consumo permanente, apesar das consequências negativas.⁴

Quais são as orientações para o consumo de álcool e canábis?

- A única forma de evitar todos os riscos é não consumir nenhuma das drogas⁵
- Definir e cumprir os limites⁶
- Ter em conta a idade, o peso e a saúde⁶

Onde posso obter ajuda?



Na comunidade, existem recursos e apoio à doença mental e à dependência de substâncias. Para mais informação, comunique com qualquer uma das seguintes entidades:

Centros de tratamento de dependências de substâncias no Ontário

<https://www.oatc.ca/> 1-877-937-2282

Centros de informação comunitária

www.211Ontario.ca, Ligar 211

ConnexOntario

Contacto confidencial 24 horas por dia, 7 dias por semana, e informação grátis sobre serviços de saúde mental, dependência de substâncias e dependência do jogo, em toda a província do Ontário.

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

Centro para Dependências e Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health)

www.camh.ca 1-800-463-2338

Recursos

A toxicodependência: Guia informativo / [Addiction: An information guide, Centre for Addiction and Mental Health], Centro para Dependências e Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health) www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/addiction-guide-en.pdf

Sabia que...: o álcool / [Do you know: Alcohol], Centro para Dependências e Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health) www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/dyk-alcohol.pdf

Referências bibliográficas

1. Haug, N.A., Padula, C.B., Sottile, J.E., Vandrey, R., Heinz, A.J. e Bonn-Miller, M.O. (2017). Os modelos e os motivos do consumo de canábis: Comparação do consumo de canábis medicinal entre pacientes jovens, de meia-idade e idosos / [Cannabis use patterns and motives: a comparison of younger, middle-aged, and older medical cannabis dispensary patients]. *Addictive Behaviors*, 72, 14–20.
2. Han, B.H., Sherman, S., Mauro, P.M., Martins, S.S., Rotenberg, J. & Palamar, J.J. (2017). Demographic trends among older cannabis users in the United States, 2006–13. *Addiction*, 112 (3), 516–525.
3. Nutt, D.J., King, L.A. e Phillips, L.D. (2010). Danos causados pelas drogas no Reino Unido: uma análise de decisões multicritérios. / [Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis.] *The Lancet*, 376 (9752), 1558–1565.
4. Herie, M. (2010). A toxicodependência: Guia informativo: Guia para toxicodependentes e familiares / [Addiction: An information guide: A guide for people with addiction and their families]. Toronto, ON: Centro para Dependências e Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health).
5. Butt, P., Beirness, D., Gliksman, L., Paradis, C. e Stockwell, T. (2011). O álcool e a droga no Canadá: Síntese de provas e diretrizes para consumo de álcool de baixo risco. / [Alcohol and health in Canada: A summary of evidence and guidelines for low risk drinking.] Ottawa, ON: Centro Canadano para o Abuso de Substâncias (Canadian Centre on Substance Abuse).
6. Fischer, B., Russell, C., Sabioni, P., Van Den Brink, W., Le Foll, B., Hall, W., et al. (2017). Diretrizes sobre o consumo de canábis de baixo risco: Atualização abrangente de provas e recomendações. / [Lower-risk cannabis use guidelines: A comprehensive update of evidence and recommendations] *American Journal of Public health*, 107 (8), e1–e12.