

Prevenção das toxicodependências – Porquê eu?

RUI PEDRO SILVA (*)

A intervenção no domínio das toxicodependências é complexa.

As substâncias psicoactivas actualmente disponíveis são muito diversificadas, estando sempre a aparecer mais, com efeitos diferentes, prontas a captar novos tipos de consumidores.

As suas classificações são variadas, podendo basear-se em aspectos legais, em efeitos, potência, origem ou em outros critérios.

Do ponto de vista legal podemos classificá-las em lícitas, casos, por exemplo, do álcool e da cafeína, cujos consumos moderados são socialmente aceites, estando perfeitamente integrados nos nossos rituais de convivência social, e em ilícitas, encontrando-se nesta segunda categoria, por exemplo, o haxixe ou as pastilhas, cujos riscos de consumo são desprezados por um número cada vez maior de pessoas, sobretudo jovens, ou a heroína e a cocaína, que, apesar da consciência generalizada dos perigos a elas associados, continuam a ser muito usadas.

Os danos associados ao uso destas substâncias são variados, estando dependentes de factores como as idades de início de consumo, o estado de saúde físico e psicológico dos utilizadores, a frequência, quantidade e duração do seu uso.

Também os factores sociais são importantes. Com efeito, populações mais débeis económica e culturalmente correm mais riscos de desorganização e contam muitas vezes com redes de suporte mais frágeis, que prejudicam gravemente a sua capacidade de reparação dos prejuízos associados às drogas.

Entre os toxicodependentes encontramos uma maior percentagem de pessoas mais degradadas do ponto de vista físico, psicológico e social, mais doentes, mais perturbadas, mais desintegradas, mais debilitadas economicamente, com menos habilitações sócio-educativas e profissionais, que morrem prematuramente por overdose ou como consequência de doenças infecto-contagiosas resultantes directamente do consumo ou de comportamentos e estilos de vida a ele associados.

E isto não se passa só com os dependentes de drogas ilícitas. Não podemos esquecer, por exemplo, as doenças cancerígenas associadas ao consumo de tabaco, ou as cirroses hepáticas, os acidentes de viação, a degradação pessoal, familiar, profissional que encontramos nos indivíduos alcoólicos ou apenas alcoolizados.

Também não são os toxicodependentes os únicos a sofrer as consequências do consumo das substâncias. Os familiares, os amigos, os colegas, os vizinhos e a população em geral, todos acabamos por ser afectados por este problema, ou por se assistir impotente ao sofrimento de alguém, ou por se sofrer devido aos maus tratos de

(*) Psicólogo. IPDT/ISPA.

alguém. Sofrem-se as tensões, os desesperos, as desconfianças, os acidentes, os roubos, os medos, as inseguranças, as doenças infecto-contagiosas vindas de pessoas aparentemente insuspeitas, todas as violências e degradações por aqui passam, como na vida em geral, mas aqui com mais frequência e intensidade.

A prevenção primária, definida como conjunto de estratégias, metodologias e técnicas que visam conduzir a tomadas de decisão mais conscientes, que protejam as pessoas do uso, abuso ou uso indevido das drogas, parece ser a solução mais acertada e economicamente mais rentável, contribuindo melhor para a manutenção da qualidade de vida das populações.

Com efeito, nos casos em que a prevenção não funciona, além dos prejuízos pessoais e sociais causados pelas toxicodependências, temos de suportar os custos associados ao tratamento e à reinserção social dos toxicodependentes que são muito mais caros, muito mais demorados, muito mais difíceis e, em demasiados casos, sem hipótese de reversibilidade.

Assim sendo, quem pode intervir no domínio da prevenção primária e em que situações?

Estando os factores protectores e de risco intimamente associados a todas as áreas da vida das pessoas, toda a população e todas as situações são potencialmente preventivas.

O bom ambiente familiar, a qualidade do ensino e da educação, o meio ambiente, social, físico e cultural, a saúde física, psicológica e social dos indivíduos, as situações contextuais do dia a dia, podem ser excelentes factores protectores e todas as pessoas, em maior ou menor grau, com maiores ou menores responsabilidades e poder, podem intervir preventivamente.

Não é muito difícil. Basta estar atento à sociedade que nos rodeia, aos nossos comportamentos quotidianos, aos nossos projectos de vida, aos papeis que desempenhamos enquanto cidadãos activos inseridos numa sociedade em permanente mudança, que exige de nós uma capacidade de adaptação constante a essas mudanças.

Na generalidade dos casos, basta estar vivo e desempenhar bem os nossos variados papeis sociais e humanos, para que a prevenção funcione.

No entanto a sociedade não é perfeita, as pessoas não são perfeitas e as crises são, felizmente, (porque é graças a elas que existe evolução, mudança, crescimento) uma constante nas nossas vi-

das. Infelizmente, nem sempre estas crises são ultrapassadas da melhor maneira, nem sempre acabam com um final feliz.

O papel dos técnicos que intervêm no domínio da prevenção das toxicodependências é, na maior parte dos casos, estar atento a estas crises, ter a capacidade para as antever e intervir, ajudando as pessoas a construir as soluções mais acertadas para cada uma delas, de acordo com os momentos, os meios e as populações envolvidas.

É por isso que as intervenções em prevenção devem ser precoces, continuadas no tempo, envolvendo o maior número possível de actores sociais trabalhando articulada e complementarmente, e baseadas numa relação de conhecimento e confiança entre as pessoas.

Se os papeis profissionais são importantes, dando-nos poder e credibilidade para intervir, as ligações mais significativas estabelecem-se entre as pessoas que vestem essas máscaras.

Ouvimos e aceitamos melhor as pessoas de quem gostamos, a quem reconhecemos competências, saberes, honestidade, isenção, bom senso do que aquelas que consideramos desadequadas, manipuladoras, interesseiras, incompetentes ou ignorantes, independentemente do seu estatuto profissional.

A empatia, os vínculos de confiança, de partilha, estabelecem-se mais facilmente em relações baseadas nos afectos que naquelas que acontecem devido a motivos meramente funcionais.

A maioria das nossas decisões e dos nossos comportamentos são mais emocionais que racionais. Se bem que a fundamentação razoável e bem suportada por argumentos equilibrados e consistentes seja importante em qualquer tomada de decisão, é sempre necessário mobilizar muito mais energia para decidir de forma racional do que emocional.

A prevenção constrói-se com as pessoas, porque cada um de nós é o principal interessado na sua própria vida e cada um de nós deve ter um papel activo na tomada de decisões que lhe dizem respeito e ser responsabilizado pelas consequências das decisões que tomar.

Tal como um rio é constituído por muitas gotas de água que afectam e são afectadas pelo seu caudal, também uma sociedade só existe com as pessoas e toda a gente influencia e é influenciada pela sociedade em que vive, pelo que não existem tomadas de decisões meramente individuais,

sendo as nossas vidas sempre construídas por nós e pelos outros, para nós e para os outros.

É este jogo subtil entre a autonomia e a dependência que torna as decisões tão difíceis e o trabalho em prevenção tão criativo, aliciante e enriquecedor.

RESUMO

Devido à complexidade do fenómeno que aborda, a intervenção em Prevenção Primária das Toxicod dependências, confere aos intervenientes uma grande autonomia e uma grande diversidade de hipóteses de actuação, quer em relação aos métodos e técnicas, quer em relação aos materiais, aos públicos e aos actores de pre-

venção. Põem-se as seguintes questões: O que fazer? Com quem? Como? Quando?

Palavras-chave: Prevenção, toxicod dependências, comunidade educativa.

ABSTRACT

Due to the complexity of the phenomenon it deals with, intervention in primary prevention of drug abuse gives professionals great autonomy and diversity in terms of possibilities of action, of methods and techniques, and of materials, publics and actors of prevention. What to do, with whom, how, when?

Key words: Prevention, drug abuse, educational community.