

PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE DROGAS

As drogas naturais são menos perigosas do que as drogas químicas?

Não, as drogas obtidas a partir de plantas são até mesmo mais perigosas do que as produzidas em laboratório. Existem muitos venenos extraídos das plantas.

Qual a diferença entre drogas leves e pesadas?

O termo correto seria uso leve e uso pesado, depende muito mais do consumo, da maneira e circunstância que é usada do que do tipo de droga ingerida. Uma pessoa pode usar o álcool, por exemplo, de modo inofensivo e ocasional (leve), enquanto outra se torna dependente e habitual (pesado).

Qual a relação entre depressão e uso de drogas?

A depressão é um transtorno psiquiátrico que mais se associa à dependência de drogas, segundo Silveira (1999) e requer um tratamento psicoterapêutico específico. Muitas vezes a falta de serotonina e o mau funcionamento do sistema límbico do jovem são os responsáveis pelo agravamento do quadro depressivo, associado na maioria das vezes com um processo espiritual obsessivo.

Qual a relação do déficit de atenção com ou sem hiperatividade e o uso de drogas?

Pesquisas recentes concluíram que muitos jovens com dificuldades de aprendizagem estão mais propensos ao uso de drogas. Como as famílias e escolas não realizam o diagnóstico correto (não encaminham a especialistas) e atribuem o insucesso escolar à preguiça ou indisciplina, o jovem fica marginalizado, com uma auto-estima baixa e sem possibilidade de desenvolver seu potencial. Se esse distúrbio fosse tratado, essas consequências trágicas não aconteceriam. Diz Silveira (1999) muitos jovens que apresentavam transtornos de atenção, depois de tratados por especialistas, pararam de consumir drogas.

De todas as razões para o jovem usar as drogas, qual sintetiza mais esta opção?

Já lemos e ouvimos inúmeras razões para o uso, mas o pano de fundo para todos os motivos reside em não estar bem com ele mesmo. O jovem que não está bem consigo mesmo encontra uma atração irresistível pelos efeitos das drogas, ele fica vulnerável. A droga tem o poder de transformar as emoções e modificar e ocultar os verdadeiros sentimentos. O jovem pode ter uma auto-imagem muito depreciativa e compensar com lances de "superioridade", ou fortes sentimentos de solidão, inadequação e baixa auto-estima e falta de confiança e não saber lidar com estas emoções. Os jovens precisam aprender a conhecer suas emoções e a lidar com suas dificuldades e problemas. Cabe aos pais adquirirem a sensibilidade para transmitir a segurança e o afeto de que os filhos necessitam, mas, se mesmo assim, os filhos permanecerem vulneráveis, possam ter o discernimento para buscarem ajuda especializada para lidarem com o complicado e pantanoso mundo interno de cada um. Os pais precisam ouvir mais e falar menos, não desistir nunca de conversar, mesmo que esta conversa sempre se torne tensa e cheia de conflitos, mesmo assim ainda é uma via de comunicação essencial.

O consumismo que vivemos não é um péssimo modelo de vida?

Infelizmente nosso modelo de felicidade está ligado ao consumismo, possuímos a crença ingênua de que podemos comprar felicidade e de que temos que evitar a tristeza e a dor a qualquer preço. A melhor maneira de viver é aceitar nossa humanidade e nossa imperfeição, é compreender que nem tudo são flores e que o conflito e o descontentamento pode ser uma excelente forma de crescimento e evolução. Com este novo paradigma podemos enfrentar as lutas sem anestesiarmos o mundo, sem ser atraído pela ilusão da droga.

Como os pais podem ter uma atitude de prevenção às drogas mais adequada?

Primeiro ponto é ser coerente, o que ele faz é mais importante do que o que diz. Cortar de vez o dito popular: "Faça o que eu digo, mas não faça o que eu faço."

As crianças aprendem pelo exemplo e imitação, percebem quando os adultos recorrem aos tranquilizantes ao menor sinal de tensão, ou que estão comendo exageradamente por compulsão, ou fazem compras sem necessidade ou trabalham excessivamente... Todos esses comportamentos são dependentes e compulsivos e precisam ser repensados urgentemente pelos pais, antes que os jovens os assimilem e estabeleçam a mesma relação com as drogas.

Qual seria o papel eficiente da escola na prevenção do uso de drogas?

Prevenir o uso de drogas é, antes de mais nada, uma decisão política determinada por uma filosofia e um projeto integrado. Implica em falar de educação de filhos, de adolescência, de relação social e convivência afetiva.

Prevenir não significa tratar o tema com sensacionalismo ou com terrorismo, os efeitos poderão ser inversos do esperado, tais como: aguçamento do interesse, curiosidade e incentivo para condutas negativas.

Acreditamos que a escola seja um espaço para desenvolver atividades educativas, visando qualidade de vida e educação para a saúde. Portanto, ela tem a responsabilidade da prevenção primária e secundária.

Quais as etapas de um trabalho de prevenção dentro da escola?

Um projeto de prevenção na escola passa por três etapas, envolvendo, respectivamente, os profissionais da escola, pais e alunos.

Na primeira etapa, chamada "Escola", realiza-se estudos e debates e treinamentos que envolvam o corpo técnico-administrativo e o corpo docente.

A segunda etapa envolve "Pais", tem o objetivo de fortalecer mais o contato com as famílias.

A terceira etapa - "Alunos" - compreende diversas formas sutis de abordar o assunto, desde o espaço de discussão aberta oferecido pela Orientação Educacional, ao espaço interdisciplinar, planejado ou não no currículo escolar.

Como os professores reagem frente ao trabalho preventivo?

De modo geral percebemos três posturas diferentes:

* Nenhuma disponibilidade interna e indiferença: relatam que estão cansados, querem dar seu conteúdo e ir para casa. Atribuem à família toda a responsabilidade pelo processo preventivo. Representam uma grande parte.

* pouca disponibilidade interna: geralmente associado a motivos pessoais (droga na família, extremo preconceito, etc). Possuem ojeriza de tocar no assunto "droga", quando o fazem exacerbam, adotam atitudes extremistas e de desespero, como o desejo de expulsar o usuário da escola ou a fantasia de resolver ou eliminar todos os envolvidos em droga, a partir de uma intervenção. Representam uma minoria dos educadores.

* Muita disponibilidade interna: acreditam que a escola precisa parar, refletir e preparar seus profissionais para o trabalho preventivo. Atestam a força do amor, diálogo, crença em Deus e acreditam na sua intervenção para a formação do aluno. Relatam que querem deixar de ser espectadores e se tornarem co-autores do processo preventivo. Querem vencer a barreira da acomodação pessoal e da rigidez institucional. São excelentes colaboradores nos encontros, treinamentos e consultorias. Candidatam-se como voluntários para pertencerem à equipe de montagem do projeto em sua escola. Não são muitos, mas são os verdadeiros educadores no sentido profundo da palavra.

Como as escolas estão reagindo frente ao grande consumo de drogas?

Existem diferentes tipos de escolas, algumas querem ainda acreditar em "escolas sem drogas", ou pelo menos querem que as famílias acreditem nisso. Outras procuram se mobilizar, sem bem saber como começar, mas organizam grupos de estudos sobre assunto, adotam algumas iniciativas isoladas. Outras escolas recebem modelos importados e adaptam para sua realidade, outras recebem cursos de órgãos estaduais e uma pequena minoria optam por chamar profissionais especializados para trabalharem com sua equipe e montar um projeto coletivo de prevenção às drogas, sexualidade e outros temas emergentes atuais, buscando uma abordagem interdisciplinar.

Como as famílias podem praticar a prevenção às drogas?

Em primeiro lugar tratar o assunto sem terrorismo, falar a verdade, o jovem está vendo seus colegas usarem e não estão mortos. Em segundo lugar dar o exemplo, não abusar do álcool, não fumar e nem tomar medicamentos sem prescrição médica.

A prevenção se inicia desde a gestação da criança, num clima de aceitação, amor e respeito. Desde a mais tenra idade o espaço para o diálogo é cultivado e assuntos sobre sexualidade, drogas e outros temas fazem parte do cotidiano familiar. Não existe tabus e preconceitos. Ao mesmo tempo a criança é educada para a autonomia, para ter senso crítico, tomar pequenas decisões. Quando crescer esta criança crítica e segura saberá lidar com todas as drogas nas prateleiras. A droga nunca vai ser eliminada da sociedade, a grande diferença está na opção do jovem, ele fortalecido em sua auto-estima, com um projeto de vida saberá resistir às tentações dos colegas, às tentações da sua curiosidade e do modismo.

Como a família deve reagir quando descobre que seu filho abusa do álcool, está fumando ou usando drogas ilegais?

A primeira atitude é de calma, sem desespero, conversar, melhorar o canal de comunicação com o jovem, procurar ajuda espiritual, ler, buscar ajuda e o mais importante realizar uma revisão geral nas relações, procurar conversar sobre os sentimentos verdadeiros, trabalhar as diferenças e os conflitos com equilíbrio. Verificar o grau de comprometimento do jovem, ele pode estar no início, usar ainda recreativamente. Tenho visto excelentes resultados com terapia familiar, todos os membros da família fazem parte do problema e da solução, muitas vezes o usuário é o bode

expiatório da família, ou ele carrega a culpa e a depressão de todos. Todos precisam de ajuda e de se reverem. Os pais precisam compreender que apenas uma minoria transforma-se em dependente químico, principalmente aqueles que possuem pais dependentes de drogas, ou dificuldades pessoais ou familiares, neste caso a família está tão desestruturada que pouco pode atuar para um processo de ajuda. Quanto mais neutra e apagada for a relação do jovem com os pais, mais a droga vai completar sua personalidade.

Como agir quando os pais não possuem informações corretas sobre as drogas?

Geralmente os filhos são mais bem informados do que os pais, se os pais não possuem informações das drogas ilegais, ele conhece as legais e grande parte das informações das drogas legais é igualmente válida para as ilegais. Não existe nenhum constrangimento admitir que não possui as informações e que vão consultar algumas fontes fidedignas, o que não se pode é discutir sem fundamentação científica e com preconceito. Joanna de Ângelis aconselha aos pais sempre conversarem mostrando cientificamente os fatos para não perderem a credibilidade dos filhos.

No entanto, relacionamentos familiares sólidos são mais importantes do que o conhecimento dos pais sobre drogas, afirma Silveira (1999) Jovens dependentes geralmente possuem relações distantes e apagadas com seus pais.

Quando o dependente precisa ser internado para tratamento?

Na maior parte das vezes, o tratamento do dependente de drogas não requer internação. A internação sem necessidade pode ser uma abordagem desastrosa, causando revolta e efeitos contrários ao esperado. O especialista tem que estabelecer um critério claro e definido e o usuário estar convencido da necessidade da ajuda. Existem diferentes modelos de tratamento, porém os efeitos positivos dependem da capacitação técnica dos profissionais envolvidos e do tratamento espiritual efetuado concomitantemente.

O que você gostaria de concluir para os pais e educadores?

Pais e educadores precisam trabalhar com suas cabeças, reverem seus valores e filosofia de vida, refletirem sobre suas relações com as drogas e com quem as utilizam.

A família precisa focalizar sua preocupação não só com o trabalho e o dinheiro, mas com a convivência afetiva, exercitando seus filhos a conviverem com as frustrações, com limites, a saberem lidar com as figuras de autoridade e a desenvolverem sua autonomia e responsabilidade por suas opções.

A escola necessita de uma decisão política corajosa da direção, arrumar "tempo" para lidar com questões de formação humana, precisa envolver toda a equipe em cursos, treinamentos, estudos e trocas de experiências. Se sentir necessidade, precisa buscar ajuda de um especialista no assunto para montar e executar um projeto coletivo de prevenção.

Qual o papel da informação no trabalho de prevenção de droga?

A informação é apenas um aspecto da prevenção, não precisamos fazer um curso de farmacologia para entendermos profundamente os efeitos da droga no sistema nervoso e realizarmos prevenção. Um exemplo é o cigarro, mais do que a mídia informa, os pesquisadores descobrem e constataam, nada disso serve para prevenir. Hoje mais do que nunca, depois do

movimento dos não-fumantes e da proibição para os fumantes, os jovens instigados pela transgressão voltaram ao cigarro pra valer, de 1991 para cá vemos aumentar o número de jovens fumantes.

Um programa de prevenção inclui as drogas legais e ilegais?

Um programa de prevenção sério não faz distinções, principalmente porque o álcool e o cigarro são as drogas mais consumidas e provocam tantos estragos. O álcool, campeão em pesquisas está em segundo lugar entre as doenças mentais, em terceiro lugar em aposentadorias por invalidez, 10% da população mais de 15 anos consomem abusivamente do álcool, é o campeão em acidentes de trânsito, conflitos familiares, violência, perda ao trabalho, etc. O cigarro é um "furo" no campo da saúde, provoca câncer, enfizema, problemas circulatórios, reduz o tempo e a qualidade de vida dos fumantes, além dos prejuízos aos não fumantes, como asma, problemas alérgicos. Os medicamentos sem prescrição médica é outra droga legal e de intenso consumo principalmente por adultos.

Todos que usam drogas tornam-se dependentes? Qual o risco em experimentar a droga?

Estatísticas mostram que uma minoria de jovens chega a uma escalada crescente na toxicomania, são os que apresentam perturbações pessoais e familiares profundas e precoces, assinaladas desde a tenra infância, revelando extrema dificuldade de tolerar frustrações, preencher o vazio e suportar a realidade.

Muitos jovens experimentam e se recusam a usar; outros iniciam um consumo recreativo e não continuam; principalmente quando ocorre a intervenção da família e montam um projeto de vida.

Acontece que nunca poderemos conhecer nosso mundo interno para saber se a droga poderá ocupar um espaço pequeno ou grande, se iremos parar quando assim decidirmos, basta perceber as pessoas que fumam, para conhecermos um pouco deste dilema: querem parar, sabem que faz mal, estão super convencidas, mas não conseguem.

É importante acrescentar que o uso, mesmo que experimental, pode vir a produzir danos à saúde da pessoa.

Existem modelos diferentes de prevenção? Quais?

A Escola Paulista de Medicina classificou 3 linhas de atuações diferentes: O Modelo de Controle Social, O Oferecimento de Alternativas e Educação.

O Modelo de Controle Social é uma proposta bem conservadora, significa controlar e dirigir a vida do jovem, está em desuso e não deu resultados.

O Modelo Oferecimento de Alternativas propõe intervenções nas áreas culturais, esportivas e artísticas.

O Modelo de Educação possui vertentes diferentes, uma é a do Amedrontamento, usada no passado e sem sucesso, outra é do Conhecimento Científico, que pode despertar ao invés de prevenir, outra é o da Educação Afetiva, centraliza a atenção na pessoa do jovem, auto-estima, relação com colegas, resistência às pressões, etc.

O Modelo da Pressão Positiva, outra vertente do Modelo de Educação, fortalece a relação de ajuda entre os jovens, incentiva o não-uso.

Por último, o modelo de Estilo de Vida Saudável, trata de ecologia médica e humana.

Destes modelos, quais são os mais recomendados?

Uma mistura dos modelos de Oferecimento de Alternativas, Educação Afetiva, Pressão Positiva e Estilo de Vida Saudável.

Adoto uma concepção educativa de prevenção, onde os aspectos formativos são mais importantes que os informativos. Mais importante que uma aula de Biologia sobre a ação das drogas no organismo é uma postura de respeito ao aluno, estímulo à sua auto-estima, auto-confiança e desenvolvimento de sua autonomia. Famílias e escolas precisam repensar seu papel e examinar se tem sobrado espaço para criança ou jovem tomar pequenas decisões. Porque a opção pelas drogas é uma opção individual, tem que ser avaliada pelo jovem, tem que passar pelo seu crivo crítico, mas se nunca precisou tomar decisão, a escolha pelo modismo é meio caminho andado.

A informação é uma parte do processo, o mais importante, é a atenção aos aspectos biopsicosociais do jovem, sua necessidade de auto-estima, auto-confiança, suporte espiritual e projeto de vida.

A filosofia moderna de prevenção está centrada nos seguintes aspectos: formação do ser humano; valores; motivações; estilo de vida isento de drogas (ou pelo menos, de acordo com a idade, um uso "responsável" do álcool droga social); alternativas no campo do lazer; esporte e artes (desenvolvimento do potencial criativo).

Basicamente, a prevenção deve concentra-se menos nos perigos e aspectos farmacológicos (por isso a informação é apenas um componente e sempre aparece contextualizada no cenário educativo) e enfoca mais a fase da adolescência, a busca da auto-afirmação, auto-estima, o conflito dependência e independência, a transgressão, o conflito com a pessoa de autoridade, a dificuldade de enfrentar problemas e limites e a questão do prazer. A prevenção alerta sobre os riscos de tolerância e dependência e, principalmente, focaliza a responsabilidade pessoal pela opção a ser tomada.

Como falar de drogas com os alunos ?

Antes de tudo, o mais importante é a postura do professor frente ao assunto, examinando seus próprios sentimentos e adotando uma postura segura, transparente e sem preconceitos. Na abordagem deve incluir as drogas legais como sua maior preocupação, buscar informações básicas e tratar o tema sem terrorismo.

Diante destas premissas, organizar atividades priorizando certos objetivos como: desenvolvimento do auto-conhecimento, auto-estima, espírito crítico e autonomia. O professor deve ter em vista que a informação sobre drogas é apenas um recurso, o mais importante são os aspectos afetivos e sociais do aluno.

Sugestões de atividades para a escola:

- * Organizar grupos de estudos entre os profissionais. Formar ou contratar especialistas a fim de encontrar subsídios para montar um projeto de prevenção para a escola.

- * Formar uma equipe de técnicos e professores sensibilizados da necessidade de trabalhar prevenção às drogas. Centralizar as atividades num departamento como o Serviço de Orientação Educacional.

* Usar metodologia ativa e pouco acadêmica, tais como: colagens, jograis, dramatizações, histórias em pedaços, juris simulados, etc.

* Introduzir no currículo o tema droga e realizar uma abordagem interdisciplinar. Como exemplo, partir de temas geradores: "Tudo que é nocivo ao homem" ; "Geração Saúde" ; "Prazer: limites e possibilidades"; "Inteligência Emocional", etc.

* Aproveitar as oportunidades que os alunos oferecem na aula, para criar um espaço aberto de reflexão, não só para o tema droga, como para outros que falam de "vida", tais como: sexualidade, AIDS, esporte, violência, globalização, poluição, etc.

Escola é espaço de vida e de formação. Geralmente os jovens podem ser permissivos, preconceituosos ou compreensivos, de qualquer forma, eles sabem lidar melhor com o tema do que os adultos. Por isto, o professor deve ouvir e aproveitar os argumentos construtivos feitos por alguns alunos, enfatizando os riscos da "dependência" e "tolerância".

Falar de droga é tocar na questão do prazer, é falar de sentido da vida. Acreditamos que o jovem conectado com uma força espiritual faça opções saudáveis, principalmente, se possuir metas definidas sobre seu futuro, se possuir um projeto de vida. Daí, a valorização do aluno como pessoa integral e não a busca da informação pura e simples da ação da droga no organismo.

(chegou até nós sem menção de fonte ou autoria, se souber qual seja, por favor, nos informe para que possamos dar os devidos créditos)