



# Programa Pós Internação

(Prevenção de Recaídas)

## BRASIL/SP

SLR – Sistema Leia e Repasse

Obra Protegida – Copyright

Maurício de Oliveira

Não Pregamos Religião!

Mas Vida Nova!

# Dedicado

Para:.....  
.....  
.....  
.....  
.....

É seu tempo de mudar.  
Deus te Abençoe!

Maurício de Oliveira.

# Apagando o Pavio

Maurício de Oliveira  
Autoajuda

## Prólogo

05. Apresentação.

07. Autobiografia.

09. Adicção \*Wikipédia.

24. Tratamento.

27. Questões Psicológicas.

## **Apresentação**

Esta é uma cartilha, um pequeno manual sobre a adicção. Elaborada com intuito de proporcionar ao adicto, alguns escapes para o sucesso da sua recuperação, vida familiar e sociedade.

Aborda temas psicológicos que os influenciam, na restauração de suas vidas no submundo das drogas em geral e como os administrá-los.

Enfatizando que a vontade de mudar é maior do que o uso de drogas, seguindo para uma vida nova de conquistas que esta a sua espera.

Não pregamos religião! Mas Vida Nova!

Maurício de Oliveira.

**Fontes: Wikipédia, Convivência, Bíblia Sagrada.**

## **Contexto. I.**

Ser um adicto não é fácil. É viver imbuído de medos de recaídas, vivendo cada momento como se fosse o primeiro. E cada dia como se fosse o último. Procurando viver dignamente, lutando contra a dependência.

O suporte principal do adicto é a família. Sem a mão estendida da família o adicto acha que não vale à pena lutar, é por ela e pelo amor a ela que ele precisa desse suporte para se reerguer.

Acender a chama da autodestruição é fácil, pois a cada problema que pensamos não ter solução e recorrermos às drogas, ela estará brilhando mais.

**Poetisa: Eliane Queiroz Auer.**

**<http://www.mocabonita.recantodasletras.com.br/>**

## **Contexto. II.**

Em muitos momentos surpreendi Maurício, manipulando-se com autopiedade, mas sempre tive clareza e conhecimento suficiente para entender que por trás daquele jogo existia uma pessoa pedindo ajuda, por que não dizer um "menino" carente, pedindo socorro, sempre consegui fazer essa leitura e estender a mão para ajudá-lo, pois; esse é nosso papel, apoiar sempre, decisão de parar é de cada um!

**Ana Augusta Kicheler**

**Correios -Assistente Social- DR/SPM**

## Autobiografia

Maurício de Oliveira nasceu aos 29 de maio de 1966.

Teve uma infância sadia como qualquer garoto feliz.

Filho de pai alcoólatra, tendência hereditária para sua adicção, sofreu questões psicológicas neste sentido, direcionando-se em vicissitudes, aos 14 anos de idade.

No começo foi o cigarro e o álcool... Logo se juntou com garotos que usavam maconha e passou a fumar também.

Conheceu anfetaminas (balas), inalava (lanças), deste modo foi crescente sua adicção.

Na época de 80, já usava cocaína, foi um estrago em sua vida. Pois nesta época compartilhava seringas com outros usuários (pico, baque) e deste modo contraiu o vírus HCV.

Mas só veio descobrir a hepatite C em 2005, num exame médico detalhado.

Hepatite C é a inflamação do fígado causada pela infecção pelo vírus da hepatite C (VHC ou HCV), transmitido através do contato com sangue contaminado. Essa inflamação ocorre na maioria das pessoas que adquire o vírus e, dependendo da intensidade e tempo de duração, pode levar a **cirrose** e **câncer do fígado**.

Na década de 80 e 90 foi usuário de crack onde muito debilitou sua saúde psíquica e corporal.

Fabricava sua própria (pedra) através de química aprendida no meio que vivia, pois a droga estava em alta nos EUA e não no Brasil.

Na virada do século deixou o crack e sua droga por eleição foi à cocaína e destilados (vodka) uma bomba em explosão para seu fígado já afetado com toda situação.

Sofreu quatro internações e três recaídas, nesta última muito lhe valeu os ensinamentos adquiridos, a vontade de viver, restaurar a vida em família e sociedade foi seu foco principal. Atualmente vive intensamente cada novo dia, dando um passo de cada vez, analisando questões que possam levá-lo novamente ao vício, cada dia tem-se fortalecido e a grande causadora de tanto estrago (droga), não tem mais achado lugar em sua nova vida!

**Saldo negativo:** Tristezas e insatisfações, família traumatizada, mandíbula direita superior trincada, duas overdoses, desafetos, perda de várias cifras R\$, saúde abalada, hepatite C, “aguarda transplante”, fluído vital (tempo de vida) desperdiçado.

**Saldo positivo:** 0%. A conquistar.

## *“Vício”*

*“A carne pede, a mente implora e a alma antecipadamente chora”.*

*Maurício de Oliveira.*



## Adicção

O que é **adicção**? É uma doença, progressiva, incurável e fatal, reconhecida pela OMS caracterizada como:

1. **Física;**
2. **Mental;**
3. **Emocional/Espiritual.**

No âmbito social, você começa a usar substâncias que causam **dependência** esporadicamente e não afeta o convívio social, começa a fazer uso em **sociedade**, até este momento não há um problema grave.

Com o passar o tempo a pessoa deixa de exercer o seu papel de cidadania, perde a **responsabilidade** e a prioridade se torna a substância que causa dependência, não existe mais a **participação** no contexto social.

Passando deste contexto o uso passa a ser um hábito, e o hábito faz com que você consiga a substância que causa dependência de qualquer maneira, e sua força superior se torna a substância que causa dependência.

Perdendo assim o controle de sua vida e sendo controlado pela substância que causa dependência.

A seguir vejam as drogas mais usadas pelos dependentes químicos. (**adictos**)

## Droga Licita:

### Álcool

O **álcool** (do **árabe** al-kohul) é uma classe de **compostos orgânicos** que possui na sua estrutura um ou mais grupos de **hidroxilas**,  $-OH$ , ligados a carbonos saturados. É comumente utilizado como **combustível**, **esterilizante**, **solvente** e é o componente principal das **bebidas alcoólicas**.

- O **etanol** ou **álcool etílico** é o tipo de álcool mais comum. Está contido nas bebidas alcoólicas, é usado para limpeza doméstica e também é combustível para **automóveis**. A fórmula do álcool etílico é  $CH_3CH_2OH$ .
- O **metanol** ou **álcool metílico** é um álcool que não deve ser ingerido, pois é extremamente tóxico para o **fígado**. A fórmula do metanol é  $CH_3OH$ .
- Os dois exemplos acima são casos particulares de álcoois do tipo  $R-OH$ , em que  $R$ - é um radical **alquila**.
- O álcool desnaturado é uma composição com o **metileno**.

O álcool é uma **droga** depressora do **sistema nervoso central** que causa desinibição e euforia quando ingerido na forma de **bebidas alcoólicas** pelos humanos. Em doses mais altas, o álcool é prejudicial a saúde, podendo causar **estupor** e até coma. Os efeitos do álcool são percebidos em dois períodos, um de estímulo e outro que depressão.

- No primeiro período o usuário se torna eufórico e desinibido. No segundo momento ocorre descontrole, falta de coordenação motora e sono.
- Em caso de suspensão do consumo, pode ocorrer a síndrome da **abstinência**, caracterizada por confusão mental, visões, ansiedade, tremores e convulsões.
- Os efeitos agudos do consumo do álcool são sentidos em órgãos como o **fígado**, **coração**, vasos e **estômago**. Segundo a **OMS**, o consumo de álcool quando superior a 60 gramas por semana é considerado abusivo e extremamente nocivo para a saúde. No mundo, 11,5% dos consumidores de álcool bebem em excesso semanalmente. Estima-se que pelo menos 2,5 milhões de pessoas em todo o mundo morrem por ano por causa do consumo inadequado de álcool.

## **Tabaco**

**Tabaco** é um produto **agrícola** processado a partir das **folhas** de plantas do género **Nicotiana**. Pode ser consumido, usado em **pesticidas**, sob a forma de **tartarato de nicotina**, ou usado em algumas medicações. Normalmente é usada como uma **droga recreativa**.

Popularmente com o nome de cigarro para fins comerciais em grande escala o cigarro traz uma variedade de substâncias nocivas ao ser humano.

## **Consumo**

Embora seja possível, atualmente, comprar cigarros em maços de 20, esse produto não foi criado dessa forma. Posteriormente

à utilização de **rapé** (tabaco em pó para se cheirar) com finalidades terapêuticas, o cigarro passou a ser consumido apenas por prazer, enrolado manualmente ou com a ajuda de máquinas de enrolar. Cada vez mais, o *fumar* foi se assumindo como uma forma de afirmação na sociedade, status e até mesmo sensualidade. Pode-se considerar que o ato de fumar está, muitas vezes, mais ligado ao **ritual** que envolve o ato de fumar do que à própria nicotina.

O tratamento do tabaco utilizado na produção de cigarros introduz substâncias **cancerígenas** que se tornam ainda mais daninhas durante sua **combustão**, podendo prejudicar o organismo de diversas formas.

Atualmente, devido ao maior conhecimento das consequências maléficas da inalação do fumo e ao incômodo provocado pela fumaça, foram criadas zonas de não fumantes em muitos **locais públicos** em diversos países.

Associadas a essas medidas de contenção do consumo de cigarros, existem iniciativas de sensibilização do fumante, como as vistas na **Europa** e no **Brasil**, que expõem avisos visíveis nos **maços** de cigarro e nos seus espaços publicitários com as consequências maléficas de seu consumo.

## **Efeitos a saúde**

O pulmão humano é composto de pequenas estruturas, os **alvéolos pulmonares**, responsáveis pelas trocas gasosas do sangue. O fluxo de sangue e a irrigação sanguínea entre o

coração e o pulmão são intensos. A fumaça do cigarro prejudica diretamente o funcionamento da circulação coração-pulmão. Com o passar do tempo os alvéolos pulmonares vão sendo cimentados pelos componentes da fumaça do cigarro, deixando de fazer sua função. O organismo então passa a ter menor oxigenação dos tecidos, resultando em maior facilidade de cansaço para o fumante. O cigarro também causa inúmeros danos ao coração e pulmão, tal como infarto e câncer.

## **Drogas Ilícitas**

### **Maconha**

A cânabis produz efeitos psicoativos e fisiológicos quando consumida. A quantidade mínima de THC para poder notar-se um efeito perceptível é de cerca de 10 microgramas por quilo de peso corporal. Para além de uma mudança na percepção subjetiva, as mais comuns de curto prazo são efeitos físicos e neurológicos, que incluem aumento da frequência cardíaca, diminuição da pressão do sangue, diminuição da coordenação psicomotora, e perda de memória. Efeitos em longo prazo são menos claros.

Alguns estudos associam o uso prolongado da *Cannabis* com o desenvolvimento de cânceres pois sua fumaça possui de 50% a 70% a mais de hidrocarbonos **cancerígenos** que o tabaco. Os cânceres mais citados em estudos são os que afetam o **respiratório** e o **sistema reprodutor**.

## Cocaína

**Cocaína, benzoilmetilecgonina** ou **éster do ácido benzóico** é um **alcalóide** usado como **droga**, derivada do arbusto ***Erythroxylum coca*** Lamarck, com efeitos anestésicos e cujo uso continuado, pode causar outros efeitos indesejados como dependência, hipertensão arterial e distúrbios psiquiátricos. A produção da droga é realizada através de extração, utilizando como solventes **álcalis**, **ácido sulfúrico**, **querosene** e outros.

Há efeitos imediatos, que ocorrem sempre após uma dose moderada; efeitos com grande dose; efeitos tóxicos agudos que têm uma probabilidade significativa de ocorrer após cada dose; efeitos no consumidor crônico, em longo prazo.

A cocaína pode causar malformações e atrofia do cérebro e malformações dos membros na criança se usada durante a gravidez. Ela pode ser detectada nos cabelos durante muito tempo após consumo.

### Efeitos imediatos

Muitos efeitos devem-se à estimulação dos sistemas simpático e dopaminérgicos diretamente. A cocaína causa danos cerebrais microscópicos significativos com cada dose. Com o início do consumo regular os danos tornam-se irreversíveis.

Os seus efeitos imediatos duram de 30 a 40 minutos. Entre os efeitos descritos da droga no sistema nervoso central estão:

(I) efeitos psicológicos: euforia, sensação de poder, ausência de medo, ansiedade, agressividade, excitação física, mental e sexual, anorexia (perda do apetite), insônias, delírios.

(II) efeitos no organismo: taquicardia, aumento na frequência dos batimentos cardíacos (sensação do coração bater mais rápido e mais forte contra o peito), hipertensão arterial, vasoconstricção, urgência de urinação, tremores, **midríase** (dilatação da pupila), hiperglicemia, suor e salivação intensa e com textura grossa, dentes anestesiados.

### **Efeitos em altas doses**

É muito difícil definir a dose considerada alta, visto que varia de pessoa a pessoa e varia de acordo com a porcentagem de pureza da cocaína consumida. Para alguns organismos, com apenas 1g, ou um papelote, os efeitos abaixo descritos já começam a aparecer.

Os efeitos, em altas doses, são: convulsões, depressão neuronal, alucinações, paranóia (geralmente reversível), taquicardia, mãos e pés adormecidos, depressão do centro neuronal respiratório, depressão vasomotora e até mesmo coma e morte em uma **overdose**.

As **overdoses** de cocaína são rapidamente fatais. Caracterizam-se por arritmias cardíacas, convulsões epilépticas generalizadas e depressão respiratória com **asfixia**.

## Efeitos

A cocaína apresenta fenômeno de tolerância bem definido e de estabelecimento rápido. Para obter os mesmos efeitos, o consumidor tem de usar doses cada vez maiores. Os efeitos da cocaína, com o tempo, começam a durar menos e começam a ter intensidade menor com o tempo de uso, então o consumidor consome cada vez mais a droga para se satisfazer na mesma intensidade que antes. Provoca danos cerebrais extensos em um curtíssimo período de tempo de consumo.

É realmente muito difícil definir o período de tempo em que se pode começar a notar os efeitos aqui descritos. Pode variar de acordo com a frequência de uso e a pureza da cocaína consumida. Pode-se dizer que não se trata de um tempo muito longo para começarem a aparecer estes efeitos. Há pessoas que após consumo de uma pequena quantidade desta droga durante alguns meses começam a apresentar alguns dos sintomas aqui descritos.

A cocaína não tem síndrome física bem definida (como por exemplo, o da **heroína**), no entanto os efeitos da sua privação não são subjetivos. Após consumo durante apenas alguns dias, há universalmente: depressão (muitas vezes profunda), **disforia** (ansiedade e mal estar), deterioração das funções motoras, elevada perda da capacidade de aprendizagem, perda de comportamentos aprendidos. A síndrome psicológica da cocaína é extremamente poderosa. Há comprovações obtidas através de estudos epidemiológicos de que a cocaína é muito mais viciante que a maconha (**cannabis**), o **álcool** ou o **tabaco**.

A longo prazo (alguns meses) ocorrem invariavelmente múltiplas hemorragias cerebrais com morte extensa de



**neurônios** e perda progressiva das funções intelectuais superiores. São comuns síndromes psiquiátricas como **esquizofrenia** e **depressão** profunda unipolar.

### **Efeitos a longo prazo:**

- Perda de memória
- Perda da capacidade de concentração mental
- Perda da capacidade analítica.
- Falta de ar permanente, trauma pulmonar, dores torácicas.
- Destruição total do septo nasal (se inalada).
- Perda de peso até níveis de desnutrição
- **Cefaleias** (dores de cabeça)
- **Síncope** (desmaios)
- Distúrbios dos nervos periféricos ("sensação do corpo ser percorrido por insetos")
- **Silicose**, pois é comum o traficante adicionar talco industrial para aumentar seus lucros, fato verificado em necropsia, exame de hemogramas.

### **Efeitos tóxicos agudos**

Estes efeitos podem ocorrer ou não após uma única dose baixa, mas são mais prováveis com o uso continuado e em doses altas:

- **Arritmias** cardíacas: complicação possivelmente fatal.
- **Trombose** coronária com **enfarte do miocárdio** (provoca 25% dos enfartes totais em jovens de 18-45 anos)
- Trombose cerebral com **AVC**.

- Outras hemorragias cerebrais devidas à **vasoconstrição** simpática.
- **Necrose** (morte celular) cerebral
- **Insuficiência renal**
- **Insuficiência cardíaca**
- **Hipertermia** com coagulação disseminada potencialmente fatal.

## Crack

**Crack** é uma **droga**, geralmente fumada, feita a partir da mistura de pasta de **cocaína** com **bicarbonato de sódio**. É uma forma impura de cocaína e não um subproduto. O nome deriva do verbo "to crack", que, em inglês, significa quebrar, devido aos pequenos estalidos produzidos pelos cristais (as pedras) ao serem queimados, como se quebrassem.

Fumo de crack numa lata de alumínio.

A fumaça produzida pela queima da pedra de crack chega ao **sistema nervoso central** em dez **segundos**, devido ao fato de a área de absorção pulmonar ser grande e seu efeito dura de 3 a 10 minutos, com efeito de euforia mais forte do que o da cocaína, após o que produz muita depressão, o que leva o usuário a usar novamente para compensar o mal-estar, provocando intensa dependência. Não raro o usuário tem alucinações e paranoia (ilusões de perseguição).

Em relação ao seu preço, é uma droga mais barata que a cocaína.

O uso de cocaína por via **intravenosa** foi quase extinto no Brasil, pois foi substituído pelo crack, que provoca efeito semelhante, sendo tão potente quanto a cocaína injetada. A forma de uso do crack também favoreceu sua disseminação, já que não necessita de **seringa** — basta um cachimbo, na maioria das vezes improvisado, como, por exemplo, uma lata de alumínio furada.

### **Efeitos psicológicos**

O crack é uma substância que afeta a química do cérebro do usuário: causando **euforia**, alegria, suprema confiança, perda de apetite, **insônia**, aumento da energia, um desejo por mais crack, e **paranoia** potencial (que termina após o uso). O seu efeito inicial é liberar uma grande quantidade de **dopamina**, uma química natural do cérebro que causa sentimentos de euforia e de prazer. O efeito geralmente dura de 5-10 minutos, após o qual os níveis de tempo de dopamina no cérebro despencam, deixando o usuário se sentindo deprimido. Quando o crack é dissolvido e injetado, a absorção pela corrente sanguínea é tão rápido como a absorção que ocorre quando o crack é fumado, e sentimentos de euforia podem ser experimentados. Uma resposta típica entre os usuários é ter outro hit da droga, no entanto, os níveis de dopamina no cérebro levam muito tempo para se restabelecer, e cada dose recebido em rápida sucessão leva a efeitos cada vez menos intenso. No entanto, uma pessoa pode ficar 3 ou mais dias sem dormir, enquanto sob o efeito do crack. Uso do crack em uma festa, durante o qual a droga é tomada repetidamente e em doses cada vez mais elevadas, leva a um estado de irritabilidade crescente, agitação e paranoia. Isso pode resultar em uma **psicose** paranoica, em que o indivíduo perde o contato com a realidade e passa a ter alucinações.

Abuso de estimulantes de drogas (principalmente anfetaminas e cocaína) pode levar a **parasitose** delirante (Síndrome aka Ekbohm: a crença equivocada de que são infestados de parasitas). Por exemplo, o uso de cocaína em excesso pode levar à formigamento, apelidado de "bugs cocaína" ou "erros de coque", onde as pessoas afetadas acreditam ter, ou sentir, parasitas rastejando sob a pele.

Essas ilusões também estão associadas com febre alta ou abstinência do álcool, muitas vezes juntamente com alucinações visuais sobre insetos. Pessoas que vivem essas alucinações podem arranhar-se e causar danos cutâneos graves e sangramento, especialmente quando eles estão delirando, podendo levar esta pessoa a ser mais agressiva, tornando-o a cometer pequenos furtos para manter o vício.

## **Chances de recuperação e tratamento**

As chances de recuperação dessa doença, que muitos especialistas chamam de "doença adquirida" (*lembrando que a adição não tem cura*), são das mais baixas que se conhece dentre todas as droga-dependências. A submissão voluntária ao tratamento por parte do dependente é difícil, haja vista que a "fissura", isto é, a vontade de voltar a usar a droga, é grande demais. Além disso, a maioria das famílias de usuários não tem condições de custear tratamentos em clínicas particulares ou de conseguir vagas em clínicas terapêuticas assistenciais, que nem sempre são idôneas. Nas Comunidades Terapêuticas as internações acontecem voluntariamente. Estão regulamentadas pela Resolução nº 101/2001 da Vigilância Sanitária, mas várias das que funcionam atualmente estão fora das normas.

É comum o dependente iniciar, mas abandonar o tratamento.

A imprensa também tem mostrado as dificuldades sofridas por parentes de viciados em crack para tratá-los. Casos extremos, de famílias que não conseguem ajuda no sistema público de saúde, são cada vez mais comuns.

A melhor forma de tratamento desses pacientes ainda parece ser objeto de discussão entre especialistas. Muitos psiquiatras e autoridades posicionam-se a favor da internação compulsória em casos graves e emergenciais, cobrando revisão da legislação brasileira, que restringe severamente a internação compulsória de dependentes químicos, e aumento de vagas em clínicas públicas que oferecem esse tipo de internação. Contra a internação involuntária, há argumentos de que é muito baixa a eficácia do tratamento sem que haja o desejo da pessoa de se tratar. Por outro lado, admiti-la como foco de uma política de tratamento dos usuários de crack poderia abrir espaço para a violação de direitos humanos, como ressaltou Pedro Abramovay, em entrevista na Revista Cult, 165, ano 15, fevereiro 2012: "Não dá para não pensar na metáfora de Machado de Assis - a internação compulsória pode levar todos à Casa Verde [hospício criado por Simão Bacamarte em 'O Alienista']".

Poucas cidades brasileiras possuem o Centro de Atenção Psicossocial Álcool e drogas (CAPS AD). Essa modalidade de CAPS foi criada pela portaria ministerial nº 336 de 10 de fevereiro de 2002. Possui atendimento ambulatorial e hospital-dia com equipes interdisciplinares cuja função é criar uma rede de atenção aos usuários de álcool e outras drogas.

Outra estratégia de intervenção voltada à abordagem do usuário de crack são os chamados "Consultórios de Rua".

A recuperação não é impossível, mas depende de muitos fatores, como o apoio familiar, da comunidade, a existência de rede de saúde adequada e, de modo especial, a persistência da pessoa (vontade de mudar). Além disso, quanto antes procurada a ajuda, mais provável o sucesso no tratamento. Segundo o médico psiquiatra Marcelo Ribeiro de Araújo, "Faz-se necessário a constituição de equipe interdisciplinar experiente e capacitada, capaz de lhes oferecer um atendimento intensivo e adequado às particularidades de cada um deles, contemplando suas reais necessidades de cuidados médicos gerais, de apoio psicológico e familiar, bem como de reinserção social".

No caso de internação, pode ser de extrema importância o acompanhamento do usuário após esse período, para que não recaia no vício.

Seis vezes mais potente que a cocaína o crack tem ação devastadora provocando lesões cerebrais irreversíveis e aumentando os riscos de um derrame cerebral ou de um infarto.

Diferentemente do que se poderia imaginar, porém, não são as complicações de saúde pelo uso crônico da droga, mas sim os homicídios, que constituem a primeira causa de morte entre os usuários, resultantes de brigas em geral, ações policiais e punições de traficantes pelo não pagamento de dívidas contraídas nesse comércio. Outra causa importante são as doenças sexualmente transmissíveis, como o **HIV**, por exemplo, por conta do comportamento promíscuo que a droga

gera. O modo de vida do usuário, enfim, o expõe à vitimização, muitas vezes e infelizmente levando-o a um fim trágico.

Estudos indicam que a porcentagem de usuários de crack que são vítimas de homicídio é significativamente elevada: O pesquisador Marcelo Ribeiro de Araújo acompanhou 131 dependentes de crack internados em clínicas de reabilitação e concluiu que usuários de crack correm risco de morte oito vezes maior que a população em geral. Cerca de 18,5% dos pacientes morreram após cinco anos. Destes, cerca de 60% morreram assassinados, 10% morreram de overdose e 30% em decorrência de AIDS.

Existem uma série de outras drogas, anfetaminas, plantas alucinólicas, etc.

## Tratamento

Na maioria dos casos de adicção, o adicto (viciado) precisa querer melhorar... **Querer é poder e poder é conseguir realizar**, deste modo procuramos ajuda especializada.

O viciado precisa admitir que perdeu o controle da sua vida para a **droga**, este é um passo de humildade, este reconhecimento de impotência o levará a vontade de mudar.

A vontade é o sentimento que impulsiona o ser humano, a realização.

## Clinicas de reabilitação

É necessário um processo de desintoxicação, devido às altas taxas de substâncias que o indivíduo trás no organismo, nestes casos a desintoxicação é feita através de remédios, cuidadosamente avaliadas por um médico psiquiatra, que em posse de seu prontuário saberá a droga correta a aplicar-se em cada caso.

O tempo de tratamento adequado é de 180 dias... No mínimo 60 dias dividido em duas fases: desintoxicação + terapias psicológicas + ocupacionais = reintegração social.

## Psiquiatra

O **Psiquiatra** é um profissional da medicina que após ter concluído sua formação, opta pela especialização em psiquiatria. Esta é realizada em 2 ou 3 anos e abrange estudos em neurologia, psicofarmacologia e treinamento específico



para diferentes modalidades de atendimento, tendo por objetivo tratar as doenças mentais. Ele é apto a prescrever medicamentos, habilidade não designada ao psicólogo. Em alguns casos, a psicoterapia e o tratamento psiquiátrico devem ser aliados.

## **Psicólogo**

O **Psicólogo** tem formação superior em psicologia, ciência que estuda os processos mentais (sentimentos, pensamentos, razão) e o comportamento humano. O curso tem duração de 4 anos para o bacharelado e licenciatura 5 anos para obtenção do título de psicólogo. No decorrer do curso a teoria é complementada por estágios supervisionados que habilitam o psicólogo a realizar psicodiagnóstico, psicoterapia, orientação, entre outras. Pode atuar no campo da psicologia clínica, escolar, social, do trabalho, entre outras.

## **Terapeuta ocupacional**

A **Terapeuta Ocupacional**, profissão da área de saúde, regulamentada em nível superior, trabalha com atividades humanas, planeja e organiza o cotidiano (dia-a-dia), possibilitando melhor qualidade de vida. Seu interesse está relacionado ao desenvolvimento, educação, emoções, desejos, habilidades, organização de tempo, conhecimento do corpo em atividade, utilização de recursos tecnológicos e equipamentos urbanos, ambiência, facilitação e economia de energia nas atividades cotidianas e laborais (trabalho), objetivando o maior grau de autonomia e independência possível.

O terapeuta se ocupa da realização de atividades, desde as mais simples, como escovar os dentes ou levar alimentos à boca, às mais complexas, como dirigir um automóvel ou dirigir uma empresa, promovendo, prevenindo, desenvolvendo, tratando, recuperando pessoas ou grupos de pessoas que apresentam qualquer alteração na realização de atividades de autocuidado ou interação social, melhorando o desempenho funcional e reduzindo desvantagens.

Esta trindade específica faz a grande diferença no cenário recuperativo do adicto.

Atuam em conjunto com empenho necessário para restabelecer a saúde, mental, emocional e espiritual do indivíduo, para inseri-lo novamente em sociedade.

## **Outras formas**

Existem grupos anônimos como os **AA (Alcoólatras Anônimos)**, **NA (Narcóticos Anônimos)** e uma série de outros grupos e igrejas com trabalhos sociais de grande relevância resgatando a vida de muitos com seus métodos específicos.

### **“Ajuda Mútua”**

*“Toda ajuda mútua é uma força... Uma força tem poder...  
Poder para mudar”.*

*Maurício de Oliveira*

## Questões Psicológicas

### Reconhecer

O adicto deve reconhecer que perdeu o controle de sua vida, conscientizar-se que é impotente perante a droga/álcool.

Este reconhecimento é à base de todo o tratamento.

### Manipulação

O adicto tem uma somática de questões em sua mente que o fazem um manipulador de outros, como dele mesmo, este comportamento vicioso ele adquiriu por meio das drogas, ficou incubado em seu subconsciente, é emergente, sempre deve ser observado, pois; quando menos esperar estará manipulando a todos e a si próprio.

***“Todas as coisas me são lícitas, mas nem todas as coisas me convêm; todas as coisas me são lícitas, mas eu não me deixarei dominar por nenhuma”. I. Coríntios. 6. 12.***

Exemplos: Mania de pedir dinheiro, cerrar cigarros, vender pertences, ele já esta manipulando o mundo ao seu redor e a si próprio para uma possível recaída.

Colocando todo trabalho de internação/desintoxicação em risco, desta maneira vai iniciar todo o processo novamente.

A partir daí vem à depressão, acha-se incapaz, fica frustrado, baixo estimado, locomove-se a recaída e muitos nelas se entregam, perdem as forças, o estado torna-se pior que o

primeiro, mas a recaída faz parte deste processo, ele deve vigiar para não cair mas se cair precisa levantar.

*“E, quando o espírito imundo tem saído do homem, anda por lugares áridos, buscando repouso, e não o encontra. Então diz: Voltarei para a minha casa, de onde saí. E, voltando, acha-a desocupada, varrida e adornada. Então vai, e leva consigo outros sete espíritos piores do que ele e, entrando, habitam ali; e são os últimos atos desse homem piores do que os primeiros. Assim acontecerá também a esta geração má”. Mateus. 12.43.44.45.*

Nesta passagem aplicam-se variedades de questões psíquicas, indispensáveis ao bem viver do ser humano e não é diferente no caso de adicção.

**Nota: (Neste caso a tentação à vontade de usar a droga o dirige a um estado muito pior).**

## **Egocentrismo**

O adicto é egocentrista (**o mundo tem que girar ao seu redor**) Todos precisam entendê-lo, tem que lhe dar dinheiro, se não der... Ai meu Deus! Ele faz um estrago.

Suas frases são: **“Eu não pedi pra nascer”, “Vou vender isto ou aquilo”, “Eu sou um doente, vocês não veem”.**

Coloca-se numa situação de **“coitadinho”**, e assim vai... Joga na cara favores antigos, bate bocas, quer conseguir sua droga. No seu mundo egoísta a escala é exatamente esta: **1º é ele... 2º é ele... 3º é ele novamente.**

Torna-se Egocentrista por natureza, (**caráter da droga**) o mundo precisa girar ao seu redor.

E para continuar girando utiliza seu próximo: pai, mãe, esposa, família, colegas, chefe, etc.

Ele se auto justifica: Eu recaí por causa da minha mulher, pela separação, pelo filho (a), chefe, remédios, tudo e todos!

Não assume nunca que foi incapaz perante a droga.

## Patrocínio

O adicto é artista sabe encenar muito bem, tira proveito de suas cenas drásticas, um chantagista sentimental para conseguir o que deseja.

Ele (a) não quer perder seu **“patrocínio”** o mantenedor do seu vício... Ele usa e abusa do seu talento para conseguir a droga.

Tem a perspicácia de usar elementos ou descobertas da saúde **“ciência”** e se acomodar... Fala: **“Eu sou um doente”**, **“Uma vez viciado sempre viciado”**, mas na verdade ele esta manipulando seus familiares e ele mesmo... Mas lá no fundo ele sabe... Que não esta lutando... Quer uma trégua com a guerra (droga), mas ela só faz vítimas... Primeiro ela escraviza a pessoa, depois, gera o caos em sua saúde física e psíquica, destrói a pessoa, deixa-a infeliz, impotente perante ela, mas nesta guerra ela atinge pessoas que o amam, pai, mãe, etc. Tornando-os seus **cô-dependentes**, deixa-os doentes tanto emocionais como psiquicamente.

O adicto chega a extremos lamentáveis, a droga é seu tudo torna-se inescrupuloso, sua afetividade é abalada, não se importa com quem o ama, se lhe ainda resta-lhe afeição, entra em depressão, sentimento de culpa, que o levam ao mesmo

ciclo vicioso, precisa apegar-se ao poder superior:

***“O SENHOR é o meu rochedo, e o meu lugar forte, e o meu libertador; o meu Deus, a minha fortaleza, em quem confio; o meu escudo, a força da minha salvação, e o meu alto refúgio”. Salmos. 18.2.***

Entenderem que acima de suas cabeças imperam leis espirituais estabelecidas, estas leis o levam em harmonia com o universo, sua alma, consciência e corpo.

Muitos adictos aproveitam brechas deixadas pelos parentes para usufruir em seu benefício, pedem dinheiro para consumir droga e se não lhe dão, chega a ameaçar e se ele reparar **“medo”** na pessoa aproveita-se deste estado emotivo para conseguir o que deseja.

É uma crueldade chegar neste ponto, mas; quanto mais se consome mais se quer, e ele vai moldando-se segundo o caráter da droga, com o passar do tempo perde o senso, emoções, afetos, amor, ficam embutidos num segundo plano, daí a necessidade de tratamento em clínicas especializadas, profissionais aptos em questões psíquicas e saúde mental. O adicto torna-se adepto do vampirismo, ele é um vampiro louco por droga, então, suga o sangue (**dinheiro**) de suas vítimas, suga a felicidade dos que o cercam, até energias vitais de uma pessoa, ele não estraga si próprio, mas outros também.

## **Frustração**

Saber lidar com frustrações é algo fundamental na vida de um adicto, deve aprender com este sentimento que o projetará a voos maiores em sua vida.

## **Euforia**

O estado eufórico pode ser perigoso na recuperação, datas comemorativas como Natal e Ano Novo, onde bebidas alcoólicas são o atrativo principal pode ser o início de recaídas, outros aspectos como uma promoção no trabalho, entrada em faculdades, devem ser analisadas.

## **Desonestidade**

Começa com mentiras nas pequenas coisas em casa, depois vem as mentiras maiores, como dar desculpas para não fazer o que deve ou para fazer o que não deve.

Termina com a desonestidade consigo mesmo: recaída.

## **Autopiedade**

Auto-piedade é o sentimento, emoção ou comportamento de **pena** de si mesmo diante de um evento estressante. É um sentimento associado ao auto-conforto com importante papel nas relações humanas. Pode envolver desde um

comportamento breve, ocasional e transitório como comer doces após um dia estressante até um traço de **personalidade** central expressado mesmo sem provocação ou diante de percepções distorcidas e que causa sofrimento a si e aos outros mas é mantido por um **ganho secundário**.

## **Impaciência**

Exigir demais de outros e de si... Querer tudo **“pra já”**. Traçar metas que não pode alcançar com o esforço normal, concentrar-se só em problemas, que ainda não estão resolvidos. Vá com calma!

## **Intolerância**

Discutir e disputar pequenos e ridículos pontos de vista, achando-se dono da verdade, tendo respostas para tudo e todos, querer mudar a maneira de vida de alguém, por que a sua mudou, não esta de acordo. Viva e deixe viver!

## **Pretensão**

**“Estou curado não tenho mais medo de álcool ou droga”**, frequentar lugares da ativa, para provar aos outros que não tem problemas, **“cuidado”**, faz perder totalmente as defesas.



## Ausência

Todas as recaídas contam a história do abandono ou pouca frequência nos grupos de terapias, a recuperação é contínua!

## Ansiedade

**Ânsia** ou **nervosismo** é uma característica **biológica** do **ser humano**, que antecede momentos de perigo real ou imaginário, marcada por sensações corporais desagradáveis, tais como uma sensação de vazio no **estômago**, **coração** batendo rápido, medo intenso, aperto no **tórax**, etc. É tratável deve se diagnosticada juntamente com o médico. Ex: O que te leva à ansiedade? Pode ser evitado? Existem outros caminhos?

## Memória Latente

Por vezes, alguns flashes de momentos vividos pelo adicto sempre emergem de seu subconsciente, traz a tona cenas impressas do seu convívio com a droga situações estas perigosas, **“é o dragão dizendo que esta vivo”** são lembranças rápidas que passam pela memória em frações de segundos, mais que aguçam seu paladar novamente. Quando um adicto encontra outro do que vão conversar? Sobre a adicção e seus efeitos é lógico... Os dois ou mais estarão manipulando-se novamente, deixando em segundo

plano a recuperação é imprescindível notar este comportamento inadequado.

Mudança de pensamento neste caso, o focar-se em algo proveitoso são instrumentos necessários para não acordar o dragão e deixá-lo aprisionado onde ele deve ficar.

Embora isto sempre vá existir na memória adicta, conseguimos administrar.

## **Hábitos e Costumes**

O adicto deve evitar velhos hábitos e costumes, como por exemplo: Continuar passando pelo mesmo local da **“bocada”**, ou frequentar o mesmo **“bar”** a que estava acostumado, ficar no balcão batendo papo com amigos da ativa, estes cuidados são essenciais para uma recuperação rápida e sadia, refletindo em sua saúde mental.

Se continuar com os mesmos costumes, estará alimentando o **“dragão”**, (droga) vai achar que pode dominá-lo somente com uma dose ou um trago, uma carreirinha apenas nos finais de semana e ele estará desprendendo-se das correntes e certamente irá emergir e vai tragar.

No que devemos pensar?

***“Quanto ao mais, irmãos, tudo que é verdadeiro, tudo que é honesto, tudo que é justo, tudo que é puro, tudo que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai.” Filipenses. 4.8.***

## Baixa Estima

Faz-se necessário uma mudança radical, fazer de antigos hábitos e costumes novidades de vida, procurar se tratar fisicamente, fazer exames clínicos, verificar como anda seus órgãos como: fígado, pâncreas, coração, diabetes, etc. Estar com aparência boa, cabelos aparados, barbas, tomar banho, voltar ao dentista, comprar roupas novas, passear com a família, cinemas, parques, lanchonetes, estar bem consigo mesmo, é acorrentar mais ainda o **“dragão”** tirando-lhe toda força de voltar na sua vida.

## Convívio

A recuperação é por toda a vida, de volta ao convívio com familiares e sociedade, o adicto enfrenta vários problemas de ordens psicológicas, estará pisando em ovos e esmagar um deles poderá ser sua recaída.

### **“A recaída faz parte da doença não da recuperação”**

Se recairmos é por que não vigiamos se não vigiamos é porque não quisemos vigiar, deixamos o **“dragão”** com folga nas correntes e o pior, ainda o alimentamos, não brinque com o **“dragão”** você poderá queimar-se feio!

O convívio com a família desajustada ou problemática pode ser a causa de muita adicção, voltar a este convívio, é um desafio para o adicto, mais tenha **“fé”** que vai conseguir dar a volta por cima e todos irão ver sua mudança e vontade interior!

## Vontade

A vontade do ser humano é força que impulsiona a realizações, por isto o adicto é infeliz, pois; não realiza, se realiza é por tempo determinado conquista e perde, conquista e perde novamente, nada é sólido e concreto e neste subir e levantar o tempo passa e sua saúde vai se agravando ainda mais.

Ele necessita restaurar sua saúde mental, precisa mudar o **“foco”** de sua vontade, daí a necessidade de psiquiatras, psicólogos, e terapeutas, este grupo compõem sua recuperação, sejam com remédios, questões psicossomáticas e novas ocupações, trazem ao adicto a perspectiva de mudança, **trabalhar a vontade**, o impulsiona para frente a esperança volta a reinar, **“fé em si, e no poder superior”**, são combustíveis essenciais à volta do seu bem estar e uma vez bem, todos em sua volta ficarão felizes pela sua volta ao mundo real.

**“Seja bem vindo ao mundo real!”**

## Reaprender

Naturalmente o adicto vai ter que aprender ou reaprender a lidar com questões no âmbito financeiro, acerto de dívidas, muitas vezes pessoas desconfiarão de seu comportamento, que é muito natural depois que ele muito aprontou, afetividade conjugal poderá não ser a mesma, dos filhos (as), mas ele tem que ficar atento a todas estas coisas, pois são cicatrizes que ele mesmo gerou quando estava na **“ativa”**, atento para não

deixar-se influenciar com estas questões ou até mesmo se automanipular novamente para uma recaída.

**“Não existem caminhos fáceis para o sucesso”.**

O adicto em muitos casos era uma pessoa que fugia dos problemas, não os enfrentava de frente, refugiava-se nas drogas... Deixava por fazer... Ficavam ao léu...

Uma vez, em estado de recuperação, os problemas surgirão novamente, ele tem que os administrar da melhor maneira possível, sejam casos do matrimônio, educação de filhos, financeiros, adaptar-se a vida familiar novamente.

Os confrontos virão, ele tem que amadurecer, já que não o fez no período que usava drogas, precisa habilitar-se para guiar novamente sua vida e de outros para um melhor convívio em sociedade.

Tem que focar-se num **“mútuo sentimento”**, e não em seu **“egocentrismo”** embora este sentimento sempre vá existir, cabe a ele em sua recuperação enfraquecer seu monstro interior, para que ele não surja novamente.

Pensar no bem comum da família, trabalho, dar sempre vazão ao outro, aquele mesmo que ele usou e machucou por tempo.

Vai ter que aprender a engolir **“sapos”** e com as patas abertas muitas vezes, mas isto é imprescindível para seu crescimento interior.

**“O adicto é como uma criança que parou de crescer”**, enquanto usava drogas, não lidava com estas situações e agora vai ter que aprender lidar, vai pisar em ovos diariamente, e alguns poderão quebrar-se, pois; **ninguém é perfeito**, mas,

andar em rumo à restauração de sua vida e família, as conquistas materiais serão reflexos de sua nova vida. Elas virão com certeza, mas seu foco deve ser a felicidade do outro, deste jeito restaurará sua vida e o fantasma do egoísmo não o atormentará jamais!

**“Quando uma pessoa dispõe-se a mudança, deve ter em foco o bem coletivo”**, deste modo será abençoado em tudo aquilo que realizar.

O mal que atormentava sua alma deu lugar ao bem comum, em toda sua proporção, assegurando deste jeito o amor.

O Amor é o sentimento máximo! Razão de nossa existência e felicidade conjunta!

Ninguém é feliz sozinho, para chegarmos à felicidade, precisamos ter visão além...

E incrivelmente quando temos esta visão, o Universo conspira ao nosso favor!

Isto é uma lei... Acima de nossas cabeças, não de homens mais de Deus!

Trazendo a existência aquilo que não existe! Tanto a restauração adicta como a felicidade do lar, saúde, bem estar, conquistas materiais, etc.

O milagre se faz... Mas quem foi o autor deste milagre?

A sua **“vontade”** de mudar!

Peregrinou caminhos incertos, saiu da escuridão para a luz, não se abalou com obstáculos, permaneceu confiante!

Fez de sua recuperação uma semeadura de coisas boas e chegou a hora da colheita.

**“Quem semeia lágrimas colhe choros... Quem semeia sorrisos, colhe felicidades”**.

Este é o ciclo do Amor Maior! Só um Ser Superior para estabelecer tal perfeição!

Assim o caráter perfeito molda-se... E não o da droga e aquela máxima se cumprem em nossas vidas: ***“Façamos o homem à nossa imagem, conforme nossa semelhança.”*** *Gênesis. 1.26.*

**“O DNA de Deus encontra-se no Amor e todos que praticam o Amor, estão livres de toda prisão psicológica que os afligem, pois exteriorizam o sentimento Maior”.**

O Amor liberta o ser humano! Seja da adicção, sofrimentos psicológicos, de todo o mal!

Ele é uma: ***“Esfera Maior”***, é fruto espiritual, ***“Porque as obras da carne são manifestas, as quais são: prostituição, impureza, lascívia, idolatria, feitiçarias, inimizades, porfias, emulações, iras, pelejas, dissensões, heresias, invejas, homicídios, bebedices, (drogas) glotonarias e coisas semelhantes a estas...”*** *Gálatas. 5.19-23.*

Estes tipos de comportamentos psicológicos levam a recaída, e o ser humano em geral a imperfeição e insatisfação.

Existe tempo para tudo... É seu tempo de mudar você irá conseguir... **Acredite!**

## Autor



Maurício de Oliveira trabalha na ECT, “Empresa de Correios e Telégrafos” desde 1992, seguiu o voluntariado na recuperação de adictos com textos de sensibilização e reflexivos graças a sua convivência e própria adicção.

Não pertence a nenhum grupo específico, igrejas, etc.

Exalta: A ‘vontade interior’ deve ser estimulada com ‘amor e fé’ no ‘Ser Superior’, deste jeito alcançando resultados satisfatórios na recuperação.

Mantém o site:

<http://www.verbalizar.prosaeverso.net>

Onde seus livros podem ser impressos gratuitamente.

Sua página consta mais de 50.000 mil leituras em quatro anos,

Membro/Delegado/Embaixador da Paz/ São Paulo pela

Confederação Brasileira de Letras e Artes.

Membro fraterno da Casa Del Poetas Peruano no Brasil.

Este livro é parte de mim e de tantas lágrimas de minha mãe, dedicado a todas as mães, esposas e filhos, enquanto existe vida há esperança no final o amor sempre vence!



