

DEPENDÊNCIAS

1. Alcoolismo

Intoxicação aguda ou crônica por álcool.

Uma vez ingerido, 20% é absorvido rapidamente pelo estômago e o restante pelo intestino. A absorção, rápida em jejum, aumenta com a concentração da bebida. É de conhecimento que 98% do álcool ingerido é queimado pelo organismo até reduzi-lo a água e anidrido carbônico, e que somente 1,1 a 2% é eliminado sem modificações por via renal, pulmonar e em pequenas quantidades através de outros órgãos excretores.

A bebida moderada (cerveja, vinho ou licores) não causa danos à saúde, mas pode evoluir quase imperceptivelmente para o consumo excessivo e prejudicial do álcool.

Efeitos do álcool

Cérebro: em pequenas quantidades inicialmente é um estimulante e logo torna-se depressor do sistema nervoso central (alegria, euforia e, posteriormente, sonolência).

Em grandes quantidades causa uma acentuada diminuição da memória, da concentração, do juízo, da coordenação e das reações emocionais. A fala torna-se embaraçada, a visão fica turva e perde-se o equilíbrio; pode desencadear:

delirium tremens (confusão, alucinações, sonolência e tremores nas mãos, braços, face).

Fígado: a ingestão de grandes quantidades de álcool conduz quase inevitavelmente à cirrose hepática. O fígado cirrótico não cumpre as funções da digestão e da nutrição: não aceita os remédios. São muitos os sintomas da cirrose. Entre eles estão:

perda de apetite, levando a um estado de desnutrição (retenção de líquidos, causando inchaço), icterícia (pigmentação amarela da pele e da conjuntiva ocular).

Tudo isto pode desencadear doenças do coração e dano cerebral.

Pele: o álcool é um vasodilatador. Além de provocar um aspecto avermelhado da pele, causa perda excessiva de calor dos tecidos corporais e produz esfriamento da pele.

Coração: a ingestão excessiva pode produzir uma doença chamada cardiopatia alcoólica.

Estômago: as pessoas que bebem álcool de forma exagerada podem sofrer de gastrite aguda; o consumo elevado e contínuo geralmente causa uma doença mais grave: gastrite crônica.

Órgãos reprodutores: o excesso de álcool nos homens pode produzir impotência sexual e na mulher grávida pode causar lesões no feto.

Quanto de álcool contém sua bebida preferida?

Cerveja: contém aproximadamente 5% de álcool por volume. Algumas cervejas envelhecidas podem apresentar até 8 ou 9%

Licores: *Whisky, brandy, vodka*, aguardente e outras bebidas fortes têm aproximadamente 40% de álcool por volume.

Vinho: os vinhos comuns de mesa contêm entre 10 e 13% de álcool por volume.

Vinho encorpado: vinhos como vermute, vinho do porto ou xerez podem conter aproximadamente 20% por volume.

Para deixar de beber gradualmente

Se você ingerir, em média, um litro de cerveja por dia ou o equivalente em vinho ou licores, está colocando em perigo sua saúde. Chegou o momento de limitar o consumo. Isto não é difícil.

A seguir damos algumas sugestões para diminuir a bebida sem renunciar completamente a elas nas festas:

- aprenda a dizer não;
- se isto for muito difícil, sirva-se de um copo d'água ou suco de frutas, ninguém notará a diferença;
- beba devagar;
- obrigue-se a limites razoáveis;
- proponha-se a não exceder um determinado número de copos e mantenha sua decisão;
- dilua as bebidas;
- não beba sozinho;
- limite a bebida às festas sociais;
- se for possível troque de amizades e de local de trabalho, quando submetido a pressões sociais e de negócios irresistíveis;

Qual é o tratamento?

Para que o tratamento tenha êxito, o paciente deve reconhecer que tem um problema e estar decidido a lutar contra ele. A solução mais satisfatória consiste em controlar a própria bebida. O mais aconselhável é solicitar ajuda médica e psicoterapêutica. Nos casos de *delirium tremens* o tratamento torna-se urgente.

2. Dependência às drogas

É qualquer forma de se acostumar ao uso de drogas ou entorpecentes, capazes de alterar num sentido agradável o estado corporal e afetivo, que se estabiliza e que assume, portanto, um caráter patológico, seja no plano psicológico como no das consequências de natureza orgânica.

Geralmente as pessoas começam a tomar drogas por um destes dois motivos: indicação médica para aliviar um mal estar físico ou mental, ou para buscar estados agradáveis de forma artificial. Em algumas situações especiais, têm grande importância outros fatores, como a influência social, o desejo de novas experiências, a diversão, etc.

Fatores de risco para dependentes de drogas

São determinados estados ou situações associados à dependência. Quando dizemos, por exemplo:

que a “falta de metas na vida” é um fator de risco, estamos expressando a idéia de que as pessoas que “não têm metas em sua vida” ou ilusões, estão mais próximas

à dependência, e que é menos provável que sejam dependentes os indivíduos com metas claras e definidas. Alguns destes fatores não são específicos, isto é, englobam a idéia de risco para a saúde mental em geral, ou para condutas prejudiciais ao indivíduo ou à sociedade.

Outros são específicos das drogas e são mais evidentes no que se refere às drogas ilegais.

Fatores pessoais

- Determinados traços psicológicos como imaturidade, dependência, insegurança, ansiedade, pessimismo, dificuldade para relacionar-se com os outros, tomar decisões, superar dificuldades.
- Alguns estados como: insatisfação, frustração, culpabilidade, depressão, falta de expectativas.
- Certas atitudes vitais:
não aceita os valores sociais, hedonismo, ceticismo, etc.
- É possível que existam fatores orgânicos de origem genética, que intervenham com maior ou menor intensidade em certos indivíduos no que diz respeito à dependência a determinada droga.

Fatores familiares

- Falta de comunicação na família.
- Despreocupação dos pais pelas coisas que os filhos fazem.

AS DROGAS E SEUS EFEITOS			
TIPOS DE DROGAS	EFEITO	SINAIS EXTERNOS DE CONSUMO	EFEITOS TERMINAIS
- Anfetaminas, Incluídas a dextroanfetamina e a metedrina (chamadas estimulantes acelerados).	- Acelera os processos físicos e mentais, grande tolerância e excitação incomum.	- Perda de peso, pupilas dilatadas, diarreia, insônia, tremor, tontura, transtorno da fala.	- Psicose anfetamínica é um quadro semelhante à esquizofrenia paranóica com desorientação, idéias delirantes, alucinações e sensação de medo. Possibilidade de morte por overdose.

TIPOS DE DROGAS	EFEITO	SINAIS EXTERNOS DE CONSUMO	EFEITOS TERMINAIS
- Barbitúricos (chamados tranqüilizantes).	- Letargia, sonolência e vertigens.	- Fala confusa e falta de coordenação física e de equilíbrio. Instabilidade emocional. A retirada do barbitúrico produz grave síndrome de abstinência que pode ser mortal.	- Alteração do sono, dupla visão, confusão, estupor e coma; possibilidade de morte por overdose.
- Cocaína	- Estimula o sistema nervoso, produzindo sensações exageradas e às vezes alucinações.	- Pupilas dilatadas, tremor intoxicação aparente, alucinações e insônia, transpiração excessiva, transtornos de coordenação e de sensibilidade.	- Ulceração e perfuração das fossas nasais quando aspirada, prurido generalizado, com chagas abertas.
- Cannabis, incluída a maconha e o haxixe (chamados fumo, erva, marijuana etc.)	- Relaxa a mente e o corpo, mudanças de comportamento e alterações de humor.	- Pulso acelerado, olhos vermelhos, lacrimejamento, pupilas dilatadas, tosse, falta de coordenação física, letargia..	- Diminuição da sensibilidade à dor; possível dano psicológico em função da dependência. Nos casos extremos possibilidade de morte por overdose.
- Drogas psicodélicas, incluídos o ácido lisérgico (LSD) e a mescalina (chamados ácido).	- Imprevisível. Ocasiona alucinações prazerosas ou ameaçadoras.	- Pupilas dilatadas, tremor, transpiração excessiva transtornos da conduta; às vezes febre e calafrios.	- Possível comportamento irresponsável. Mesmo que aparentemente não cause dependência, somente uma dose pode provocar alterações psicológicas duradouras.
- Opiáceos, incluídos o ópio, heroína, morfina, metadona e petidina,	- Alivia o cansaço físico e mental, produzindo euforia temporária.	- Perda de peso, pupilas contraídas, alterações do humor, transpiração excessiva, transtornos da fala, olhos irritados e palidez.	- Perda de apetite com desnutrição; extrema suscetibilidade às infecções; amenorréia nas mulheres; morte por overdose.

TIPOS DE DROGAS	EFEITO	SINAIS EXTERNOS DE CONSUMO	EFEITOS TERMINAIS
- Substância voláteis (vapores inaladores, por ex.: colas e líquidos limpadores)	- Tontura, alucinações, euforia temporária e às vezes inconsciência.	- Confusão evidente, rosto avermelhado e pupilas dilatadas, náuseas e vômitos.	- Risco de lesões no fígado cérebro ou rins; obnubilação, ou inclusive coma, parada respiratória. Possível asfixia por inalação.

Fatores sociais

- O fracasso escolar, que deixa muitos adolescentes com sentimento de frustração, rancor e sem o suporte social que se espera da instituição educativa.
- Sistema educativo em si, preocupado com o rendimento em conhecimentos e pouco com a educação.
- A disponibilidade da droga.
- Os grupos de consumidores. A relação ou integração em alguns desses grupos pressupõe um grave risco; nesses grupos o fenômeno da pressão grupal faz com que todos os membros do grupo sejam consumidores ou sejam excluídos da relação.

Sintomas

As características da dependência à droga são:

- a) a necessidade de consumir a droga por instância de ordem psicológica ou física (somática);
- b) b) tendência de ir aumentando a dose e intensificar o ritmo de ingestão da mesma; presença de um estado de dependência dos efeitos da substância, de ordem física ou psicológica.

Quando existe a impossibilidade de ingerir a droga, o toxicômano apresenta estados de carência que costumam configurar uma série de síndromes neuro e psicopatológicas, às vezes, específicas para as diferentes substâncias. É o estado conhecido como “síndrome de abstinência”.

O que se deve fazer?

Todo dependente necessita de ajuda, mas quase nunca a procura, a menos que esteja desesperado.

Qual é o tratamento?

É necessário que os dependentes recebam tratamento hospitalar, médico, psicoterapia e terapia ocupacional adequada; os resultados são bons, ainda que muitas vezes não sejam duradouros, uma vez que a pessoa pode reincidir na sua dependência.