



## Dependência Química e Vícios

### Conceito de dependência

É um estado de necessidade física ou psicológica de uma ou mais drogas e que resulta do uso contínuo ou periódico.

Há dois tipos de dependência:

- 1 Dependência psíquica ou psicológica** que se chamava, no passado, de HÁBITO. Hoje falamos em dependência psíquica ou psicológica. Nesse tipo de dependência, há características fundamentais:
  - a) A droga afeta o indivíduo, mas pouco prejudica a sociedade onde vive.
  - b) O organismo não fica tolerante à droga, o que não obriga o usuário a aumentar a droga.
  - c) Há o desejo de usar a droga, mas não há necessidade orgânica de seu uso.
  - d) A retirada brusca da droga não produz no usuário a SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA ou de PRIVAÇÃO.
  
- 2 Dependência física ou orgânica** que corresponde ao que se chamava de VÍCIO, com as suas características.
  - a) Afeta o indivíduo e, através dele a sociedade.
  - b) A droga produz tolerância no organismo, o que obriga o usuário a aumentar a dose.
  - c) Há uma verdadeira compulsão pela droga, isto é, uma necessidade orgânica do seu uso, o que faz com que o usuário procure obtê-la por todos os meios.
  - d) Se o usuário for abruptamente privado da droga, surge a crise de ABSTINÊNCIA.

Exemplos clássicos de dependência química:

- ✓ Maconha
- ✓ Cocaína
- ✓ Heroína
- ✓ Crack
- ✓ Solventes
- ✓ Ice (droga sintética)
- ✓ Skank
- ✓ Ecstasy

### Porque os jovens procuram as drogas?

- ✓ Por curiosidade
- ✓ Por influência dos amigos
- ✓ Revolta (fugir da realidade)
- ✓ Ansiedade (acalmar-se)
- ✓ Emagrecer
- ✓ Aliviar dores
- ✓ Angústia
- ✓ Depressão
- ✓ Carências
- ✓ Buscar novas sensações



# Seara Bendita

*Instituição Espírita*

**ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO  
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019**

## **Comportamento do usuário de drogas:**

Podem ocorrer mudanças no sono, no apetite e no comportamento:

- ✓ Isolamento
- ✓ Ansiedade
- ✓ Irritabilidade (agressividade)
- ✓ Cansaço
- ✓ Rinite que não melhora
- ✓ Mudança do grupo de amigos
- ✓ Diminuição do desempenho escolar
- ✓ Problemas com a polícia (roubos)
- ✓ Crises depressivas
- ✓ Prostituição

As consequências para o cérebro são devastadoras.

É uma doença e como tal deve ser tratada, com apoio de médicos, psicólogos e da família.

Os principais efeitos dessas substâncias no organismo estão subordinados à área neuropsíquica, levando a pessoa a tornar-se um ser antissocial, que se caracterizam pelo desrespeito aos valores humanos, que não reconhece barreiras do respeito que deve manter com os semelhantes, tanto na família como na sociedade.

## **Joanna de Angelis no livro Plenitude afirma:**

“Aí estão os vícios sociais e morais estiolando vidas, produzindo a lassidão dos sentidos e á médio, curto e longo prazos, conduzindo à loucura e ao auto suicídio...”

As drogas que escravizam, iniciando-se as dependências nas primeiras tentativas que parecem proporcionar prazer, estimulando à alegria, a coragem, a realização, vitórias fugidas sobre os fortes, conflitos psicológicos, logo se convertendo em desgraças, às vezes, irremediáveis...”

## **André Luiz no livro No Mundo Maior afirma:**

“A medicina inventará mil modos de auxiliar o corpo atingido em seu equilíbrio interno; por essa tarefa edificante, ela nos merecerá sempre sincera admiração e fervente amor; entretanto, compete a nós outros praticar a medicina da alma; que ampare o espírito enleado nas sombras...”

Haja mais amor ante os vales da demência do instinto e as derrocadas cederão lugar às experiências santificantes”.

## **Conselhos úteis:**

Mesmo sabendo que nada substitui o tratamento especializado que uma pessoa dependente deve receber, existem alguns conselhos que podem parecer úteis. Os doutores W. Dryden y W. Matweychuk, no livro que escreveram em 2003, apresentam algumas sugestões ou receitas que podem auxiliar a quem é vencido por um vício. São as seguintes:

**1. Concentre-se no que ganhará se superar o seu vício.** Muitos pensam que vão sair perdendo se deixam de usar droga, fumar ou tomar bebidas alcoólicas. É muito melhor ver o ponto de vista positivo, O fumante que tem problemas respiratórios, que tem uma mucosa permanente e que não sente gosto na comida, vai descobrir que uma salada pode ter um sabor incrível e que agora pode encher seus pulmões de oxigênio. Da mesma forma, um alcoólatra que teve um acidente, vai ver que quando sóbrio, pode dirigir com mais segurança e que sem drogas no sistema, o organismo



# Seara Bendita

*Instituição Espírita*

## ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019

rende melhor na escola e no trabalho. A vitória de quem está livre dos narcóticos são tremendas, e um incentivo poderoso para conquistar novamente a alegria de viver.

**2. Estabeleça objetivos: Abstinência contra o consumo controlado das substâncias.** O caminho mais seguro é sempre a abstinência. Alguns especialistas sugerem o método progressivo de cortar a droga. Quem fumava um maço por dia, pode fumar dois cigarros menos a cada dia, até chegar à abstinência total. Esse método funciona para algumas pessoas, mas não para todos. Essas pessoas decidem terminar tudo numa pancada só, como quando se corta o rabo de um cachorro. Mas o ponto principal é, acima do longo ou curto prazo, alcançar a abstinência definitiva. Essa é a meta que se tem que lutar sem parar, “sem pressa, mas sem parar”, até que se tenha um novo estilo de vida saudável.

**3. Descubra a função do seu vício para você.** “Por que bebe, fuma ou consome drogas? Quando o faz? Ao se sentir triste? É para esquecer alguma tristeza ou preocupação? O desejo é maior quando está triste, enjoado ou frustrado? Um paciente comentou que ia ao bar quando a esposa dava bronca nele. Um jovem se trancava para não consumir, mas via os amigos” e saía para drogar-se. Um estudante recorria às anfetaminas para melhorar seu rendimento nos estudos. “O que o vício está trazendo para sua vida?” Reconhecer essa razão o ajuda a encontrar a verdadeira solução, da mesma forma que ajudou a resolver os conflitos do casal do primeiro caso, ter amigos abstêmios, como no segundo caso, e estudar mais, sem a ajuda de estimulantes que trazem, no longo prazo, mais contras do que prós.

**4. Reconheça o papel importante que a atitude e as desculpas têm para determinar sua emoção e vencer o consumo de substâncias.** “De qualquer maneira iremos todos morrer” dizia um viciado ao explicar-me o risco que sua vida corria com o consumo. “Eu sou forte. Não vai me fazer nada”, acrescentou outro viciado, menosprezando os efeitos letais da cocaína “Eu posso dirigir com os olhos fechados”, argumentava um homem alcoolizado, quando foi advertido sobre o perigo de dirigir embriagado. Há desculpas racionais e irracionais. As primeiras estão de acordo com a realidade e são baseadas no comportamento são e moral. Os exemplos mencionados são expressões de desculpas irracionais que distorcem a imagem de si próprias e a realidade externa. Nunca se devem minimizar os efeitos altamente destrutivos das substâncias nem subestimar a própria capacidade de poder controlá-las.

**5. Mantenha o controle na frente da tentação.** A tentação é repetitiva e viciante. Quando você cede, entra numa teia de aranha onde é difícil de escapar. Se você está dirigindo numa rodovia que tem um abismo ao lado, o melhor a fazer é dirigir o mais longe possível do abismo pra não cair. Para estar seguro, o melhor é ficar o mais longe possível do perigo, sem brincar e nem se expor aos seus riscos.

**6. Aumente o seu nível de tolerância com respeito à frustração.** Algumas pessoas não são capazes de tolerar o mínimo dos incômodos, contratempo ou a demora de satisfazer todos os seus desejos; não suportam nenhum sentimento ou situação desagradável. Não toleram a frustração. Nas crianças isso é um comportamento normal. Pros bebês, há que satisfazer-lhes suas necessidades de forma imediata, mas à medida que se cresce, é necessário aprender a controlar os seus impulsos e elevar o nível de tolerância. Isso é sinônimo de estar maduro e de ter se desenvolvido. A droga leva as pessoas ao estado do bebê. É necessário recuperar o controle e a maturidade.

**7. Desenvolva uma autoaceitação incondicional.** Um dos pensamentos de derrotados mais comuns é a convicção de que uma pessoa não é capaz de conseguir nada bom. Essa auto avaliação negativa é extremamente prejudicial. A melhor forma de combatê-la é aceitando a si mesmo e perdoar-se quanto aos erros. A autoaceitação incondicional alimenta a confissão honesta



# Seara Bendita

*Instituição Espírita*

## ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019

e o leva a adquirir uma responsabilidade maior para o futuro. Dessa maneira, aumentam suas oportunidades para mudar essa dura realidade.

**8. Conserve uma mentalidade sã com respeito à vida.** Para manter uma abstinência e não ter uma recaída ao consumo, é importante firmar os valores da vida e desenvolver uma mentalidade sã, vital e um sentimento importante da vida. Quando se entende que Deus dirige a sua vida, e que todos fomos chamados por Ele para levar adiante uma missão útil e valiosa, se fortalecem os valores superiores e se acabam com os impulsos autodestrutivos. Então a vida tem um novo significado, mais pleno e feliz.

Dryden W. y Matweychuk W. *Cómo superar las adicciones*. (Editorial Hispano Europea, S.A., Barcelona, España. 2003). Por Mario Pereyra

### **Assistência Espiritual:**

Devemos considerar a possibilidade de estar o assistido sob a influência das entidades espirituais que procuram induzi-la a prática do vício, mas que só o conseguem se houver uma sintonia de vibrações mentais, ou se portar débitos. cujas faltas cometidas em existências passadas, e cujos credores reclamam justiça, que caracteriza uma obsessão.

**Allan Kardec**, no livro “O Céu e o Inferno”, pág. 92, afirma: “o Espírito deve progredir por impulso da própria vontade, nunca por qualquer sujeição. O bem e o mal são praticados em função do livre-arbítrio e, conseqüentemente, sem que o Espírito seja fatalmente impelido para um ou para outro”.

### **CONCLUSÃO:**

Como pode o ser humano agir para libertar-se da carga instintiva que o mantém prisioneiro?

Como pode tornar-se o senhor de sua própria vida?

O Cristianismo ensina que, a melhor maneira para libertar a alma do jugo do instinto, consiste em praticar a **CARIDADE**.

### **BIBLIOGRAFIA:**

Apostilas da seara

O Céu e o Inferno—Allan Kardec

RA- Renovando Atitudes-Francisco do Espírito Santo Neto/ Hammed

Pesquisa na Internet

Doenças da alma-Dr. Roberto Brólio



# Seara Bendita

*Instituição Espírita*

**ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO  
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019**

## **MAL FEITA, PREVENÇÃO A DROGA PODE INCENTIVAR O CONSUMO, DIZ ESPECIALISTA**

O depoimento de um ex-usuário de **drogas** ou a palestra de um médico experiente são boas estratégias para sensibilizar jovens sobre os riscos do consumo de álcool, maconha, cocaína e crack, certo? Errado.

Segundo a especialista em prevenção ao uso de drogas Zila Sanchez, 38, essas medidas podem estar cheias de boas intenções, mas tendem a fazer mais mal do que bem quando o intuito é evitar esse tipo de consumo.

“Uma palestra isolada sobre drogas pode aumentar a curiosidade dos jovens e estimular o consumo ao invés de diminuí-lo. Ações de prevenção têm de ser multicomponentes e de longo prazo.”

Professora do departamento de medicina preventiva da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo) e do comitê internacional de diretrizes de prevenção da UNODC (Escritório das Nações Unidas para Drogas e Crime), ela afirma que prevenção ao uso de drogas é tema complexo, que foge ao senso comum e é baseado em evidências científicas de sucesso.

### **Folha – O que se previne: uso ou abuso de drogas?**

**Zila Sanchez** – Depende da população de que tratamos. Quando são adolescentes, é prevenção ao uso porque não temos evidência de que seja seguro usar drogas durante a fase da vida em que o sistema nervoso está ainda em formação. Quando são adultos, não posso dizer que haja um uso seguro, mas há um uso de menor risco, portanto, pode-se falar em prevenção ao abuso. A regra, no entanto, é falarmos em não-uso de drogas porque é o que prevê a lei.

### **Como se faz prevenção do uso de droga ilícitas, como o crack?**

As pessoas têm muito medo delas por causa da aura da ilegalidade. Mas o que sabemos hoje é que dificilmente um adolescente vai começar a usar maconha, cocaína ou crack sem antes ter feito um uso abusivo de álcool ou de inalantes, como lança-perfume, loló e cola de sapateiro. Fica, portanto, difícil fazer prevenção focando nas drogas ilícitas e de menor consumo.

O crack, por exemplo, atinge uma parcela mínima da população, enquanto o álcool cria muito mais danos sociais, que podem ser provocados por um único episódio de consumo. É quando a pessoa enche a cara, pega o carro e atropela alguém ou faz sexo sem camisinha e tem uma gravidez indesejada ou pega uma doença sexualmente transmissível. Os pais acham que beber faz parte do processo de crescimento e esquecem dos riscos. Além disso, quanto mais se retardar o primeiro contato do jovem com o álcool, menores as chances de ele fazer uso abusivo desta ou de outras drogas.

### **O álcool é, portanto, porta de entrada para outras drogas?**

O conceito de porta de entrada não é mais usado. Diziam que o álcool era a porta de entrada, como se todo mundo que o usasse migrasse para o consumo de drogas ilícitas – e isso não é verdade. Mas o inverso é verdadeiro: o cara que está usando crack e cocaína já fez uso abusivo de álcool. Os programas de prevenção, portanto, têm de falar de várias drogas, sem focar aquelas ilícitas, mas as chamadas drogas de experimentação, em especial no álcool.

### **Como se faz política de prevenção ao uso de drogas, então?**

Primeiro, com atividades sistemáticas que trabalham habilidades de vida nas crianças e adolescentes para que façam melhores escolhas. Esse tipo de programa deve ser feito nas escolas porque é a forma de atingir o maior número de crianças e adolescentes possível de maneira custo-efetiva. É barato porque a criança e o adolescente já estão lá e já têm vínculo com os professores.

São de 12 a 15 workshops por ano, de uma hora cada, baseados em eixos que reduzem os fatores de risco e aumentam os fatores de proteção, focando nos aspectos psicossociais de cada indivíduo. Podem ser implantados pelos próprios professores treinados para isso. Isso está previsto na Política Nacional de Drogas, mas, como não há regulação, funciona apenas como sugestão.

### **O que são fatores de risco e de proteção quando se fala em uso de drogas?**

Os principais fatores de risco são sociais, que têm de ser tratados pelo Estado – a miséria, a falta de emprego, a dificuldade de escolarização, renda mínima etc. Mas, em paralelo, os programas de prevenção trabalham aspectos psicossociais. Jovens inclinados a práticas antissociais são apresentados para os riscos que certos comportamentos promovem, o que faz com que eles se protejam mais.



# Seara Bendita

*Instituição Espírita*

## ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019

Fatores de proteção são autonomia, pensamento independente, resistência a pressão do grupo, informação honesta baseada em evidência científica sobre drogas, perspectiva de futuro etc.

O jogo é reduzir aquilo que é risco e aumentar aquilo que sabemos que protege. E isso pode ser trabalhado desde a primeira infância.

### **Qual a eficiência desse tipo de programa?**

Eles têm sido muito implementados nos EUA e Europa. Nos EUA, há programas para crianças focados em habilidades de vida cujos resultados são acompanhados cientificamente há 30 anos.

A diferença entre o grupo de crianças e jovens que receberam esse programa e o grupo de controle é enorme e muito ampla: vai desde o menor uso problemático de drogas e envolvimento com o crime até o maior sucesso profissional. Apesar de não se falar de drogas, é um programa considerado preventivo de seu uso.

No Brasil, começamos algumas tentativas nos últimos dois ou três anos junto ao Ministério da Saúde. Estamos em fase de implantação.

### **Toda iniciativa de prevenção é válida?**

Não. Quando mal aplicadas, elas podem ser negativas. Por exemplo, uma palestra isolada sobre drogas pode aumentar a curiosidade dos jovens e estimular o consumo ao invés de diminuí-lo. Uma ação isolada, desconectada de outras ações de prevenção, em geral tem esse resultado.

Outra coisa muito controversa é palestra de ex-usuário de drogas. Não é recomendado, inclusive pela ONU, porque o adolescente interpreta aquilo como um sucesso: ele fez isso, mas está ótimo, ganhando dinheiro para dar palestra. Não é o tipo de informação que você quer passar para esses jovens. Os programas têm de ser multicomponentes e de longo prazo.

### **Como avalia o caso de prevenção ao uso de tabaco?**

A restrição à propaganda foi muito importante para a estratégia de redução no consumo de tabaco. É o que chamamos de prevenção ambiental: não-venda para menores de idade, controle de venda em estabelecimentos, taxaço, controle de propaganda na mídia e em pontos de venda etc.

Ao longo dos últimos 30 anos, o consumo de tabaco entre adolescentes caiu muito. Em São Paulo, por exemplo, foi de 20% para menos de 8%.

### **E qual o caso do álcool?**

Há restrições muito singelas à propaganda de álcool, que ainda é muito agressiva. São peças que mostram que o álcool faz a pessoa se sentir melhor, ser mais aceita pelo grupo e resolver os problemas da sua vida. A maior parte da publicidade do álcool é de cerveja, a bebida mais consumida pelo brasileiro que, em grandes quantidades, causa intoxicação e danos.

### **E como isso influi no comportamento de quem bebe?**

A indústria vai dizer que a propaganda não foca a criança ou o adolescente. Mas eles estão expostos a essa publicidade e não têm discernimento de que álcool é para consumo de maiores de idade ou que seu consumo não vai lhe trazer sucesso nem torná-lo mais aceito –ideias ventiladas pela propaganda de tabaco quando ela existia. O adolescente não entende que aquilo é ilusório. Sua interpretação é, portanto, mais perigosa.

### **Como é o consumo de álcool no Brasil em relação ao resto do mundo?**

O país tem um consumo dentro da média mundial. O que está acima da média é a prática do “binge” entre adolescentes: beber cinco doses ou mais de álcool por episódio. Os adolescentes brasileiros estão entre os que mais bebem desse jeito no mundo. É um padrão de risco e isso assusta. A prevenção ambiental teria um impacto sobre isso porque esse consumo ocorre em bares, festas e baladas, o que é proibido. Está na lei, mas ninguém cumpre.

Fonte: Folha de S. Paulo <http://acervo.folha.uol.com.br/fsp/2017/07/07/871//6057452>



# Seara Bendita

Instituição Espírita

ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO  
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019

As **drogas** são definidas como toda substância, natural ou não, que modifica as funções normais de um organismo. Também são chamadas de **entorpecentes** ou **narcóticos**. A maioria das drogas são produzidas à partir de plantas (drogas naturais), como por exemplo a maconha, que é feita com *Cannabis sativa*, e o Ópio, proveniente da flor da Papoula. Outras são produzidas em laboratórios (drogas sintéticas), como o Ecstasy e o LSD. A maioria causa dependência química ou psicológica, e podem levar à morte em caso de overdose. Existem exames médicos que conseguem detectar a presença de várias drogas no organismo - são chamados de Exames Toxicológicos.

As pessoas que tentam abandonar as drogas podem sofrer com a Síndrome de Abstinência, que são reações do organismo à falta da droga.

O tráfico de drogas é chamado de narcotráfico. Algumas dessas substâncias são utilizadas em medicamentos (drogas lícitas), outras são proibidas em quase o mundo todo (drogas ilícitas).

Abaixo os principais **tipos de drogas**:

## Drogas Naturais

- Maconha: uma das drogas mais populares, a maconha é consumida por meio de um enrolado de papel contendo a substância. É feita a partir da planta Cannabis sativa. Existe a variação chamada Skunk, com um teor de THC bastante elevado, bem como o Haxixe.
- Ópio: droga altamente viciante, o Ópio é feito a partir da flor da Papoula. Os principais efeitos são sonolência, vômitos e náuseas, além da perda de inteligência (como a maioria das drogas). Opiáceos: codeína, heroína, morfina, etc.
- Psilocibina: é uma substância encontrada em fungos e cogumelos, a Psilocibina tem como principal efeito as alucinações. Também é utilizada em pesquisas sobre a enxaqueca.
- DMT - Dimetilriptamina: A principal consequência do seu consumo são perturbações no sistema nervoso central. Utilizada em rituais religiosos.
- Cafeína: é o estimulante mais consumido no mundo - está no café, no refrigerante e no chocolate.
- Cogumelos Alucinógenos: alguns cogumelos, como o *Amanita muscaria* podem causar alucinações.
- Nicotina

## Drogas Sintéticas

- Anfetaminas - Seu principal efeito é o estimulante. É muito utilizada no Brasil por caminhoneiros, com o objetivo de afastar o sono e poder dirigir por longos períodos.
- Barbitúricos - Um poderoso sedativo e tranquilizante, causa grande dependência química nos seus usuários.
- Ecstasy - Droga altamente alucinógena, causa forte ansiedade, náuseas, etc.
- LSD - Outro poderoso alucinógeno que causa dependência psicológica.
- Metanfetamina - Era utilizada em terapias em muitos países, mas foi banida pelo uso abusivo e consequências devastadores da droga.

## Drogas Semi-Sintéticas

- Heroína - A heroína é uma das drogas mais devastadores, altamente viciante - causa rápido envelhecimento do usuário e forte depressão quando o efeito acaba.
- Cocaína e Crack - A cocaína é o pó produzido a partir da folha de coca, e o crack é a versão petrificada dessa droga. Altamente viciante, deteriora rapidamente o organismo do drogado, causando também perda de inteligência, alucinações, ansiedade, etc.
- Morfina - É uma droga utilizada principalmente para o alívio de dores em todo o mundo. Também causa dependência química nos seus usuários.
- Merla - droga produzida a partir da pasta de coca.
- Oxi - outra droga derivada da pasta de cocaína.

<https://www.infoescola.com/drogas/>

O presente estudo organizado e compilado, sujeito à atualização, objetiva complementar conteúdo de Programa de Curso de Capacitação para Voluntários.