**CURSO SAÚDE TOTAL**



A ILUSÃO BONITA E VAZIA DOS ENTORPECENTES

 Dr. Otoniel R. Meira Jr

 Embora geralmente só se conheça uma, o ”prazer” tem duas faces; e o preço que se paga por “um pouquinho de prazer” é imensa-mente alto, como o que acontece na fuga da realidade mediante o consumo de drogas debilitantes, entre elas, o ópio, a cocaína, a morfina, a maconha, os alucinógenos, os inalantes, o consumo de álcool ou de fumo.

 O uso e abuso dessas coisas têm grande repercussão sobre a saúde e o bem-estar do indivíduo, da família e da sociedade.

 Por outro lado, a saúde de muitos depende da soma da saúde de cada indivíduo. Daí que a ciência e o serviço de saúde pública têm como objetivo promover a prevenção de enfermidades, prolongar a vida do indivíduo e exercer um estado de saúde eficiente. Em alguns países a saúde e o bem estar dos cidadãos é um objetivo muito importante do governo, mas lamentavelmente, em outros não é assim.

 **SINAIS DE PERIGO**

 É possível reconhecer vários sintomas do abuso de drogas, como sinais de perigo. Contudo, a presença de somente um ou dois desses sintomas pode dever-se a outras causas.

* Repentina mudança de personalidade e acessos de mau humor sem explicação.
* Queda notável de rendimento nos estudos.
* Abandono da companhia de outros (encerrar-se sozinho no quarto, etc.).
* Perda de interesse por atividades favoritas, como esportes e hobbies.
* Novo grupo de companheiros da mesma idade; chamadas telefônicas de pessoas desconhecidas.
* Aumento nas infrações de trânsito.
* Aumentos dos conflitos no seio da família.
* Excessiva hostilidade para com os demais.
* Olhos avermelhados; compra de líquidos para os olhos.
* Presença de instrumentos necessários para consumir drogas.
* Marcada mudança no apetite (aumento ou diminuição).
* Falta de motivação; incapacidade de cumprir com as responsabilidades.
* Distração; rir-se em excesso.
* Atividades anti-sociais, como mentir, roubar, faltar à escola, etc.
* Mudança nos hábitos de higiene e na atenção à aparência pessoal.
* Reação defensiva quando se mencionam as drogas e o álcool na conversação.
* Aumento da fadiga e da irritabilidade; sono interrompido.
* Falta de expressão no rosto; tom monótono da voz ao falar.
* Afecções nos brônquios e outros problemas de saúde.
* Depressão emocional; menção freqüente de suicídio.

 **EFEITO NOS RECÉM-NACIDOS**

 Observações feitas em anos recentes --nos países desenvolvidos --- têm mostrado um aumento da incidência de uma síndrome de morte súbita de recém-natos de mães dependentes de drogas, principalmente nos casos daquelas drogas que provocam dependência física (heroína, morfina, metadona, cocaína, barbitúricos, etc.). Entretanto, a prevalência de politoxicômanos (inclusive alcoolismo e tabagismo) entre essas usuárias torna difícil a avaliação do abuso de cada droga de per si. O estudo mostrou um recém-nato irritável, difícil de manejar e que exige cuidados especiais.

 **O CHEIRO DA MORTE EMBRIAGADOR**

 Um novo tipo de abuso de substâncias químicas tem surgido nos últimos tempos: inalação de produtos voláteis. E o mais grave é que o fenômeno vem se espalhando principalmente nas camadas jovens da coletividade; isto é, entre os meninos e meninas de 9 a 12 anos de idade ou pouco mais.

 As substâncias voláteis são produtos químicos que se vaporizam para a forma gasosa, na temperatura ambiente. Quando inalados, indevidamente, podem intoxicar o organismo e levar até mesmo a morte.

 Entre os vários tipos, podemos citar: o éter, o clorofôrmio, a gasolina, o fluído de is-queiros, os líquidos de limpeza, a cola do sapateiro, o spray de pinturas de cabelos, desodorantes, desodorizantes, o gás da geladeira, etc. A mucosa pulmonar é uma boa via de absorção das substâncias voláteis, através dela, entram logo na corrente circulatória e são levadas diretamente ao cérebro. Assim os efeitos aparecem quase que imediatamente. Geralmente, a sensação inicial é de excitação, seguida de perda das inibições, culminando com uma sensação depressiva. Pode-se ir desde a intoxicação fraca até a perda total da consciência. Podem surgir náuseas, tonturas, dor de cabeça, amnésia total ou parcial, durante a intoxicação.

 Eventualmente um efeito toxico pode levar a síndrome da morte súbita pela aspiração de aerossóis que contêm fluorocarbono como propelente.

 Outros danos indiretos incluem: sufocação pelo uso de saco plástico; ferimentos provocados por explosão de produtos inflamáveis (a maioria desses solventes é inflamável); quedas de lugares elevados; acidentes rodoviários, etc. Os usuários crônicos são expostos a grandes riscos de dano aos nervos ou aos sistemas neurológicos, aos rins, fígado e cromossomos e podem requerer um período longo de recuperação ou mesmo chegar a lesões irreparáveis.

 **PERIGO DA MACONHA**

 De acordo com várias pesquisas, os peri-gos remotos do uso da maconha são principal-mente os seguintes: excitação maníaca, estado de pânico ou pavor, precipitação de esquizofrenia ou depressões latentes e aluci-nações com flanco estado de delírio.

 Outros perigos mais freqüentes são representados, na maioria das vezes, por distúrbios da personali-dade provocados pelo uso contínuo: perda do interesse e do desejo pelo trabalho, perda das motivações, da capacidade de julgamento e das funções intelectuais.

 A dependência física, ou o vício, caracte-rizada pelas reações violentas da crise de abstinência ou de privação, quando a droga é abruptamente retirada do usuário, não é tão conhecida com a maconha. Por esse motivo, muitos admitem que seria mais fácil deixar de usar a maconha do que o álcool. O que se admite como certo nos estudos atuais é que qualquer droga usada clandestinamente (como a maconha, por exemplo) quase sempre leva ao emprego de outras drogas clandestinas.

 **ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS**

 Para uma vida antes afetada pelas drogas, eis algumas sugestões:

* Atendimento médico, dieta saudável, exer-cício, mais horas de sono e de relaxamen-to, esportes, trabalho ao ar livre.
* Mudança de cenário, esportes excitantes como natação, surfe, patinação.
* Instrução a respeito de desenvolvimento pessoal, competente aconselhamento e terapia, expressar-se artisticamente através da pintura, música, artesanato, etc.
* Ênfase na assistência a pessoas necessita-das, terapia de grupo, fortalecimento dos la-ços familiares, amigos de ambos os sexos.
* Desejar aceitação entre os amigos, comuni-car-se com outras pessoas, amar e ser amado.
* Estudo da poluição do ambiente, ação co-munitária e atividade social positiva, ajuda aos pobres, idosos, jovens, deficientes, etc.
* Leituras, debates, discussões, jogos criativos, exercícios de concentração, de memorização, etc.
* Freqüentar concertos, shows, cursos de artesanato, música, arte de escrever, canto.
* Estudar os conceitos da ética, moralidade, lógica; participar de seminários, discussões familiares, conhecer a obra dos grandes filósofos.
* Meditação, estudo das diferentes religiões, da teologia cristã, conhecer a biografia de Cristo e dos grandes cristãos.
* Ir além das simples práticas religiosas, desenvolver visão espiritual, comunicar-se com Deus, chegar a níveis mais elevados de percepção.
* Experimentar todas as alternativas acima, praticar uma “volta à Natureza”, envolver-se com atividades úteis, significativas.