

# Abuso de Álcool e Drogas

**Ronaldo Laranjeira**

## **Qualquer consumo de álcool ou drogas deve ser considerado dependência ?**

Se isto fosse verdade mais de 80% da população adulta seria considerada dependente do álcool, pois somente 20% das pessoas são completamente abstinentes. Portanto existem níveis de consumo de álcool que podem ser considerados seguros. Neste sentido o álcool é uma droga diferente das demais como o fumo, cocaína, maconha, etc. No caso do fumo por exemplo, qualquer contato com as 4.000 substâncias tóxicas que fazem parte da fumaça do cigarro fazem mal para a saúde. É por isto que o fumo passivo faz mal, pois não existe um limite abaixo do qual poderíamos aspirar esta fumaça altamente tóxica e estarmos seguros. Mesmo as outras drogas de abuso como a maconha, cocaína, pode-se falar que qualquer consumo pode trazer conseqüências negativas para o usuário. No caso do álcool é diferente, pois existem evidências mostrando que em baixas doses ele pode até fazer bem. Aparentemente, um adulto sem problemas de saúde, que beba uma dose pequena de bebida alcoólica por dia, estaria mais protegido de algumas doenças cardíacas. A grande questão diz respeito ao limite do beber seguro.

Inúmeros estudos já foram feitos tentando responder essa questão, pois essa informação tem profundas implicações em termos de saúde pública. Um conceito importante para entender a organização dessas pesquisas é o de unidade de álcool. Uma unidade de álcool equivale a 10-12 g de álcool puro.. Uma lata de cerveja normalmente contém cerca de 350 ml, e a concentração da maioria das cervejas nacionais é ao redor de 5%, portanto, teria 17 g de álcool, o que corresponderia a 1,5 unidades de álcool. Uma dose de destilados (pinga, vodka, whisky) conteria cerca de 50 ml; como a concentração da pinga é ao redor de 50%, essa dose teria o equivalente a 2,5 unidades. Um copo de vinho conteria cerca de uma unidade.

A partir desses valores, buscou-se identificar quantas unidades de álcool por semana um adulto sadio poderia beber. A tabela abaixo mostra os diferentes níveis de risco para homens e mulheres. Por exemplo, um homem poderia beber até duas latas de cerveja por dia, ou uma dose de pinga, principalmente às refeições sem grandes problemas para a sua saúde. A partir deste tipo de consumo a pessoa estaria colocando a sua saúde em risco.

**Tabela 1 - Unidades de álcool e risco de saúde**

Risco	Mulheres	Homens
Baixo	Menos do que 14 unidades por semana	Menos do que 21 unidades por semana
Moderado	15 a 35 unidades por semana	22 a 50 unidades por semana
Alto	Mais do que 36 unidades por semana	Mais do que 51 unidades por semana

As diferenças entre homens e mulheres são atribuídas a vários fatores. Em primeiro lugar, mulheres teriam maior proporção de gordura corpórea, o que faria com que o álcool atingisse maiores concentrações no sangue. Além disso mulheres absorvem maiores quantidades de álcool quando comparadas com os homens. Um importante fator ao discutir-se o padrão de consumo é que essas unidades de álcool deveriam ser bebidas ao longo da semana. Padrões de consumo onde por exemplo a pessoa bebesse todas as unidades em um único dia acarretaria um dano físico muito maior. Por exemplo, um homem que bebesse todas as suas 21 unidades de álcool (meia garrafa de destilado) em um único dia, com certeza teria várias alterações físicas decorrentes desse nível de consumo agudo.

### **Como a dependência se desenvolve ?**

A própria palavra desenvolvimento demonstra que estamos falando de um processo. Não existe nenhum fator que determine de uma forma definitiva quais pessoas ficariam dependentes do álcool, assim como nós nunca saberemos de um grupo de crianças quais deles fumarão cigarro a ponto de se tornarem dependentes da nicotina. Na realidade trata-se de uma combinação de fatores que contribuiriam para que algumas pessoas tenham maiores chances de aumentarem o consumo de álcool ou começarem a experimentar com drogas em algum período da sua vida. Este consumo excessivo e constante seria a condição necessária para o começo da dependência.

Dependência significa que o ato de usar uma droga deixou de ter uma função social e de eventual prazer com o uso da substância e passou a ficar disfuncional, um ato em si mesmo. A pessoa progressivamente estará perdendo a sua liberdade de decidir se quer ou não beber ou usar certa droga; ela ficará muito à mercê da própria dependência em determinar quando usar a droga. Pode-se identificar o comportamento de alguém dependente por alguns critérios propostos pela Organização Mundial da Saúde:

- 1- padrão de consumo diário, ou na maioria dos dias da semanas, principalmente se o uso da substância ocorrer ao longo de várias horas do dia
- 2 - sentimento de necessidade de uso da substância
- 3 - preferência do uso da substância frente a outros comportamentos
- 4- uso de altas doses da substância, com diminuição dos efeitos iniciais
- 5 - aparecimento de sintomas físicos e psicológicos decorrentes da falta da substância.

### **Quais são as principais complicações do uso de drogas ?**

A dependência de uma droga é somente uma das complicações possíveis. Na realidade uma droga para causar efeitos negativos não precisa causar dependência. O LSD, por exemplo, que é uma droga muito perigosa pois causa alucinações e desorganização mental, não causa dependência. Cada droga tem a sua especificidade e o seu potencial de dano. Na tabela abaixo descrevemos as principais drogas de abuso no nosso meio e seus principais efeitos.

### **A pessoa dependente pode parar de usar a droga sem nenhuma consequência ?**

### **a) Álcool**

Após um período de beber excessivo uma diminuição do consumo ou uma parada pode produzir o que chamamos de uma síndrome de abstinência. O álcool é um depressor do sistema nervoso, após o desaparecimento do álcool do organismo, que leva somente algumas horas, o sistema nervoso tem um efeito rebote e o indivíduo apresenta o oposto do efeito do álcool, ou seja ansiedade, tremor, inquietação, sudorese. Existem algumas condições específicas e mais graves que ocorrem quando as pessoas param de beber, as três mais importantes são: 1 - convulsões, 2 - Delirium Tremens um tremor intenso associado a confusão mental com desorientação no tempo e no espaço (não sabe onde está e nem o dia e hora exatos) e alucinações visuais, auditivas e táteis (vê, escuta e sente coisas que não existem). Ele deve ser internado num hospital imediatamente pois existe um perigo de morte em 5-10% dos casos. 3 - Alucinose alcoólica que são alucinações auditivas que incluem sons como cliques, rugidos, barulhos de sinos, cânticos e vozes.

### **b) Cocaína**

Após o uso crônico da cocaína e com o desenvolvimento de dependência o sistema nervoso fica num estado de excitação constante. Quando a pessoa para de usar a droga alguns sintomas aparecerão como uma reação rebote a este uso crônico, são os chamados sintomas de abstinência da cocaína. Esses sintomas teriam duas fases:

Fase 1 - Duração de 1 a 3 dias após a parada do uso, onde ocorre depressão, ansiedade, irritabilidade falta de prazer, fome e vontade de uso da cocaína. Gradualmente, o desejo pela cocaína diminui e a vontade de dormir fica mais intenso.

Fase 2 - Duração de 1 a 10 semanas. O desejo intenso pela cocaína se mantém, com irritabilidade, ansiedade, falta de prazer. Progressivamente, a memória dos efeitos negativos do uso da cocaína começa a desaparecer e o desejo tende a ficar mais forte, sobretudo quando em contato com o mesmo ambiente onde usava a droga. O paciente faz um contraste entre a falta de prazer que ele experimenta no momento com o prazer obtido durante o uso da droga, ocasionando uma situação de risco importante para a recaída.

É importante notar que esses sintomas são um fator de risco para a recaída mas de forma nenhuma ameaça a segurança do paciente. Existem algumas drogas que diminuem a intensidade desses sintomas, como os antidepressivos.

## **Tratamento**

### **O que é tratamento ?**

O abuso de drogas ocorre ao longo de um período de tempo, é um desenvolvimento, um processo. Uma forma de entendermos graficamente este processo é o de uma espiral para baixo. A pessoa começa a experimentar com drogas, além da experiência prazerosa que a pessoa tem a pessoa começa a experimentar algum tipo de problema. Muitas vezes o próprio usuário não nota esses problemas, ele acha que está em controle, que usa a droga quando quer, mas começa a ocorrer um acúmulo de problemas. As prioridades da vida começam a mudar. A escola e seus compromissos ficam de lado, e a presença nas aulas e as provas perdem a sua obrigatoriedade;

a vida familiar com suas obrigações tornam-se um tormento e fonte de brigas; a saúde física e mental é desconsiderada. De qualquer forma todos esses fatores acabam ocorrendo e se somando fazendo com que a pessoa entre num círculo vicioso para baixo onde as drogas com o seu potencial de dependência é o principal fator ligando esses eventos num processo de deterioração, onde a pessoa, pela dependência, vai ficando cada vez mais impermeável à influência ambiental.

Para entendermos o que é tratamento temos que entender esse processo. Pois a melhor visão de tratamento é também de um processo. Deveríamos buscar o oposto, ou seja, uma série de mudanças que pudesse levar o indivíduo numa espiral para cima. A partir de um certo momento motivar o usuário a parar de usar drogas, buscar uma nova percepção e atitude em relação às drogas, com o objetivo de que ela possa aproveitar a vida de uma forma mais plena, e pelas mudanças positivas desencadear uma espiral para cima. Uma mudança positiva dando oportunidade para outra mudança positiva, é o que chamamos um círculo virtuoso onde coisas boas chamam coisas boas.

Portanto tratamento deve ser considerado dentro de uma ampla gama de ações que vai desde o envolvimento familiar tentando ajudar o usuário a abandonar as drogas e buscar ações positivas, afastamento do grupo no qual a pessoa consumia drogas, qualquer atividade de envolvimento com novas formas de relacionamento social (novos grupos, nova religião, novo emprego, etc.), grupos de auto ajuda, até ajuda profissional propriamente dita.

### **Quais são as formas de tratamento ?**

a) Desintoxicação: Como já discutimos acima após interromper o uso de uma substância o usuário apresenta sintomas de abstinência que devem ser cuidados, além disso na maior parte das vezes também apresentam sintomas de uso crônico da droga como emagrecimento, deterioração mental, ansiedade e uma série de complicações físicas. Na desintoxicação devemos fazer duas coisas:

1- melhorar as condições gerais do usuário:

2- medicações que possam aliviar os sintomas de abstinência:

b) Internação: Devemos colocar a importância da internação em perspectiva, pois do contrário ela pode ser encarada como a única forma de tratamento que realmente funciona. Na realidade as publicações científicas que comparam internação com tratamento ambulatorial mostram que o tratamento ambulatorial é no mínimo igual à internação em termos de evolução após seis meses e um ano. Hoje em dia não se questiona que a internação pode ser útil para um número de pessoas, mas com certeza não é para todos os usuários. A internação não deveria ser considerada como o único tratamento, mas como um dos eventos importantes no processo de recuperação.

Uma pergunta importante é qual é o efeito da internação. Em primeiro lugar a internação é um ambiente protegido no qual a pessoa estaria distante do meio onde ela estava usando a droga. Este é um fator importante pois o ambiente e o grupo social em que a pessoa estava usando é um fator importante na manutenção do uso. O ambiente de internação também propicia a oportunidade de recuperação física e mental que possa estar deteriorada.

### c) Internação domiciliar e tratamento ambulatorial

O fato da internação custar muito, quer seja para a família que está pagando ou para o estado que financia, motivou os profissionais a buscarem formas alternativas de tratamento. Uma alternativa que tem se revelado útil é o que chamamos de internação ambulatorial. Muitas pessoas inicialmente se assustam com esta proposta pois acham que os usuários jamais aceitariam este tipo de proposta e que não daria certo. No entanto a experiência tem mostrado que um número substancial de pacientes beneficiam-se deste tipo de abordagem. É claro que o envolvimento familiar deve ser muito mais intenso e que a informação da família de como lidar com as crises que inevitavelmente ocorrerão é por demais importante. No entanto pode ser uma experiência importante pois no processo de recuperação do usuário a ajuda familiar é fundamental, e neste tipo de internação domiciliar pode ser uma excelente oportunidade para a família aprender a melhor forma de estar lidando e ajudando o usuário, o que nem sempre ocorre quando ele está por várias semanas numa internação de fato.

Este tipo de internação deve vir acompanhada de um tratamento ambulatorial intensivo, onde várias visitas à um profissional deve ocorrer durante a semana. Esses contatos deverão ser feitos com o intuito de ajudar o usuário a entender melhor o seu processo de dependência e recuperação, discutir as dificuldades de ficar sem o uso da droga, discutir as vantagens e desvantagens do uso, e preparar-se para evitar as situações de risco. Paralelamente o profissional deveria orientar conjuntamente a família sobre a ajuda a ser dada. A melhor definição deste tipo de abordagem é de uma parceria entre o paciente, a família e o terapeuta. Deve-se buscar a fórmula ideal onde estas três partes poderiam interagir da melhor forma possível. Para que isto possa ocorrer o profissional deveria deixar o mais claro possível quais os objetivos a serem alcançados a curto, médio e longo prazo. No começo, dever-se-ia fazer um plano a cada semana. Por exemplo, nas primeiras semanas de internação domiciliar deve-se enfatizar a desintoxicação, com a recuperação física e mental, discutir quais as dificuldades que possam surgir neste período e as eventuais soluções. Tanto a família como o paciente devem estar muito bem informados sobre esses objetivos iniciais, os efeitos da medicação, e os riscos envolvidos de uso de drogas. Pelo menos no primeiro mês de tratamento deve-se traçar os objetivos a serem alcançados a cada semana.

### d) Grupos de auto-ajuda (Alcoólicos/Narcóticos Anônimos)

Os grupos de auto-ajuda para os usuários de drogas (Narcóticos Anônimos - NA) evoluíram a partir da experiência dos Alcoólicos Anônimos (AA). Tanto o NA quanto o AA são na realidade uma irmandade o que os distingue dos outros tipos de programas. São um serviço gratuito baseado exclusivamente na disponibilidade e generosidade dos seus membros. A forma como esses grupos funcionam é basicamente através de reuniões diárias onde alguns usuários em recuperação coordenam os grupos e discutem a experiência de cada um durante o processo de dependência recuperação. Associados aos grupos de auto-ajuda para os usuários existem grupos de orientação para os familiares de filhos.

**A recaída significa falha no tratamento e que o caso não tem solução ?**

É extremamente comum que os usuários de qualquer droga ao tentarem parar de usar tenham uma recaída.. Até há alguns anos atrás esse número era motivo de intenso desânimo por parte dos profissionais e das famílias e dos pacientes. Hoje em dia no entanto o processo de recaída não significa que o caso não tenha solução mas que necessitaríamos corrigir a rota do tratamento e apreendermos com os erros.

Se analisarmos os motivos que levam as pessoas a recaírem eles seriam:

- 1- uso da droga por causa dos sintomas de abstinência.
- 2 - uso por causa de depressão e ansiedade decorrentes de inúmeras causas na vida.
- 3 - uso decorrente de pressão social quando em contato com os antigos amigos usuários.

Um dos maiores avanços no tratamento das dependências na última década foi a criação de técnicas que possam ajudar as pessoas a prevenir as recaídas. Todo um trabalho deveria ser feito com o usuário no sentido dele identificar as situações de risco nas quais ele pudesse usar a droga. Os três grupos de situações descritas acima são as mais comuns, mas cada usuário deveria identificar a sua própria. O objetivo das técnicas de prevenção de recaída é ajuda o usuário a melhor a sua percepção de como ele pode recair. Ele é o melhor radar dessas situações, e por isto devemos conquistar a sua colaboração nessa identificação.

- processo de recuperação do uso de drogas é como uma estrada onde em alguns trechos podem ocorrer inúmeros acidentes. Ela tem que saber quais seriam os trechos nos quais ela poderia ter esses acidentes e prestar mais atenção neles. Se ela em algum momento nesta estrada ultrapassar um sinal que não deveria, ela não necessita continuar insistindo no erro, mas sim poderia voltar à estrada e tentar uma viagem sem acidentes. A recaída é sempre uma crise e tem que ser lidada com tal, não pode ser minimizada nem entrarmos em pânico. No entanto a recaída é também uma oportunidade da pessoa aprender sobre as suas situações de risco e tentar conseguir uma recuperação com o menor número de crises possível. No alfabeto japonês o mesmo anagrama que significa crise também significa oportunidade. No processo de recuperação das drogas devemos adotar a mesma atitude de atenção nas crises e entender que a recaída pode se transformar numa oportunidade de melhora.

## **Tabela sobre as drogas, seus efeitos e complicações**