

Pesquisa de Harvard põe AA no topo da luta contra o alcoolismo

No Brasil, 9 mi de pessoas acima dos 18 bebem todos os dias; método ganha reconhecimento científico



PUBLICADO EM 20/05/18 - 03h00

Litza Mattos

Antes de completar 22 anos, o aposentado Vitalino, 70, nunca havia tido contato com bebida alcoólica. Natural de Raul Soares, na Zona da Mata mineira, ele começou a trabalhar na área de construção em Belo Horizonte. “Eles me diziam que, para ser homem, eu tinha que beber. Eu fui no embalo, comecei com um pouquinho, mas depois fugiu do controle e tive que procurar ajuda”, lembra.

O auxílio a que o aposentado se refere veio do grupo de ajuda mútua de recuperação para dependentes de álcool Alcoólicos Anônimos (AA).

Para os que frequentam as reuniões da organização mundial quase centenária, o AA é mais do que um grupo de ajuda, é uma irmandade. Membro há 18 anos, o gerente administrativo Eduardo, 70, conta que o programa é um tratamento espiritual, mas não está ligado a nenhuma religião. “Por isso, falamos em uma irmandade de homens e mulheres”, diz.

E é exatamente esse caráter espiritual, aliado, entretanto, a outros mecanismos, que tem feito o AA obter resultados tão bons, ou até melhores, quanto os de outras intervenções no que se refere à abstinência sustentada e à remissão do uso de álcool. Além disso, ele proporciona menores custos com cuidados de saúde para o enfrentamento da dependência. Essa constatação foi divulgada por estudo que analisou os resultados científicos de 25 anos de pesquisas sobre os benefícios e mecanismos de mudança de comportamento frente ao álcool do modelo de 12 passos em comparação com a terapia comportamental cognitiva ou outros tratamentos ativos, como entrevista motivacional ou terapia de aprimoramento motivacional.

Publicada no periódico “Addiction”, a pesquisa do professor associado da faculdade de medicina da Universidade Harvard e diretor do Recovery Research Institute, nos Estados Unidos, John F. Kelly, mostra que as intervenções do AA funcionam por meio de múltiplos mecanismos, mas, principalmente, pelos aspectos sociocognitivos e afetivos.

As análises constataram que o método ajuda a aumentar a recuperação dos laços sociais e as habilidades de enfrentamento da dependência e a manter a motivação da recuperação ao longo do tempo. Consequentemente, também foram observados menores índices de depressão, egoísmo, autocentrismo, assim como dos sentimentos de raiva e de ressentimento entre os indivíduos que frequentam o AA.

“Tem funcionado tão bem por tanto tempo porque atende a vulnerabilidade crônica das populações dependentes e reconhece que as pessoas precisam de apoio contínuo por muitos anos, mesmo após a remissão estável, além de estar disponível gratuitamente”, disse Kelly a **O TEMPO**.

O país tem quase 5.000 grupos do AA. Minas Gerais é o Estado com mais unidades (867), seguido por Rio de Janeiro (617), São Paulo (470) e Ceará (415), de acordo com o Centro de Informações

sobre Saúde e Álcool (Cisa). No Brasil, o consumo de álcool per capita chegou a 8,9 L em 2016 e superou a média internacional, de 6,4 L por pessoa. O país tem 9 milhões de pessoas com mais de 18 anos que bebem uma ou duas doses por dia..

Para o psiquiatra especialista em dependência química e presidente do Cisa, Arthur Guerra, o estudo serviu para comprovar a efetividade do método.

“O AA cria condições para o desenvolvimento de uma reparação e melhora de autocuidados, evitando lugares e situações que estimulem o uso de álcool. É um interessante recurso de apoio que pode ser acionado a qualquer momento pelas centenas de unidades espalhadas no Brasil e no mundo”, afirma.

Para o aposentado Vitalino, que chegou ao AA aos 34 anos, o programa lhe devolveu a dignidade. “Nesses 36 anos não perdi mais amigos. Até hoje eu sinto que a necessidade de ficar sem beber é muito grande porque qualquer deslize é muito arriscado”.

Polêmica. No entanto, o modelo praticado pelo AA ainda desperta controvérsias que Kelly atribui aos aspectos espirituais, quase religiosos, do método. “As pessoas talvez acreditem que seja, de alguma forma, uma lavagem cerebral, uma seita ou um culto, ou que não seja científico. Talvez também porque seja difícil acreditar que os colegas sem experiência clínica ou treinamento possam produzir tal grau de benefícios que observamos”, analisa.

Depoimento

“Meu envolvimento com o álcool começou lá no interior. Aos 10 anos, eu já ingeria porque fui criado em uma fazenda com alambique. Ali eu comecei com pequenas doses. Lá em 1953 a OMS classificou o alcoolismo como doença. E não tem cura; se tivesse, eu não estaria no AA e teria sido curado nas internações. Fundo de poço, cada um tem o seu, o meu foi bem violento, mas até o dia em que cheguei ao AA. A proposta é manter-se sóbrio e ajudar o outro a se recuperar do alcoolismo a partir do momento em que ele queira. Eu não quis, não, mas cheguei aqui. Eu achava que eu não era alcoólatra. A terceira tradição do AA deixa claro que o único requisito para se tornar membro é o sincero desejo de parar. Eu não tinha esse sincero

desejo e consegui, e, para mim, funcionou O primeiro dos 12 passos do AA é: ‘Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas’. Aquilo ali me deixou uma dúvida, pois eu achava que não tinha perdido o domínio, mas, depois de 24 anos, vi que tinha perdido tudo, o domínio, a saúde, a moral.. Desde 2000 eu sou membro do AA. Passei por várias internações. Perdi meu primeiro casamento porque eu preferia o álcool. Eu não acompanhei o crescimento dos meus filhos porque o álcool não deixou. O AA foi a minha salvação, salvou a minha vida. É uma mudança de vida.”

Eduardo, 70

Gerente administrativo

Natural de Simonésia