

OS NOSSOS AMIGOS “PROFISSIONAIS”

TEMA: 01

“A. A. nasceu da necessidade do diálogo”

Dra. Maria Stella Ferreira Cordovil Casotti
Psicóloga e Coordenadora do Serviço de Desintoxicação
Do Hospital de Urgência e Emergência
Rio Branco – Estado do Acre

Alcoólicos Anônimos, desde seu surgimento em 1935, tem sido um baluarte na busca da recuperação da dependência química alcoólica.

Pode-se dizer que A. A. surgiu a partir da necessidade de se dialogar. Foi através do diálogo que Bill Wilson, corretor da bolsa de valores de Nova Iorque e Bob Smith, médico cirurgião de Ohio, ambos pertencentes ao estrato social da classe média alta, mas com uma vida fracassada pelo álcool, perceberam que ao conversar sobre as dificuldades em se abster do álcool, bem como as conseqüências nefastas resultantes do uso do álcool, lhes deixava mais aptos a manterem-se abstinidos.

Este hábito de conversar foi o trampolim para eles fundarem Alcoólicos Anônimos, grupos de auto-ajuda que têm como objetivo auxiliar as pessoas que sofrem de alcoolismo. Talvez a premissa básica de A. A. seja a renovação do compromisso diário de evitar o “primeiro gole”. Cada um busca se tornar líder, especialmente de si mesmo, mas também dos outros, para, assim, se tornarem exemplos a serem seguidos.

Em A. A. existe coesão social, pois afeto, acolhimento, solidariedade, compartilhamento do que cada um possui do ponto de vista humano, há o senso do pertencimento e, com isso são criados laços emocionais fortes especialmente entre os pares.

É através do diálogo que os membros de A. A. compartilham sentimentos, desejos, frustrações, experiências e são essas trocas que direcionam a caminhada para a manutenção da abstinência desses membros.

Os diálogos, as leituras e as trocas permitem ao dependente alcoólico ter consciência de sua dependência e, ao mesmo tempo, se colocar perante o grupo como alguém que necessita de ajuda.

A.A. busca um despertar no sentido de que os seus membros reflitam da seguinte forma: “Só eu posso me ajudar, mas preciso de ajuda”. Esta descoberta é bárbara, pois há uma perfeita inter-relação entre o individual e o coletivo.

E nesta busca de ajuda vale especialmente a ajuda de um Poder Superior. Neste contexto é que se oportuniza ou se possibilita mais o exercício da fé, pois os princípios de A. A. não se correlacionam por acaso. Eles têm uma seqüência lógica em cada “Passo”. E os primeiros “Passos” explicitam a ação de um Poder Superior, O qual deve ser buscado na sua intensidade para a superação deste “modus vivendi” desequilibrado.

Pesquisas recentes também têm revelado a importância da fé e da espiritualidade como componentes básicos, necessários a qualquer ser humano, para se viver uma vida mais plena de significados.

Um dos grandes estudiosos da mente humana a apreender o significado da importância da religiosidade para a saúde psicológica foi Carl Jung.

Para Jung, Deus e ser humano estão inter-relacionados, uma vez que todo ser humano tem algo de divino.

Segundo Jung toda pessoa tem dentro de si forças curativas, bastando para isso perceber os “insights” que lhe são oportunizados.

Para Jung, a perspectiva religiosa religa o homem a Deus, possibilitando assim, a cura e o equilíbrio da vida. Daí a importância do ser humano, inclusive, limpar seu “arquivo mental” das mágoa, medos, ressentimentos, culpas.

De acordo com os preceitos de A. A., o Poder Superior liberta da escravidão dos aspectos materiais, mentais e emocionais, tornando o ser humano senhor de si mesmo, capaz de realizar-se como pessoa humana.

A ênfase espiritual de Jung é contundente em sua carta a Bill W., co-fundador de A.A, como sendo a prática da espiritualidade, no seu sentido mais intenso e profundo possível a última e única solução para que Holand H., que fora seu paciente, solucionasse seu problema: se abster do alcoolismo.

Jung não só influenciou na conversão e cura de Holand H., como também do próprio Bill W. e outros, mas também na co-fundação de A. A. em 1935.

Bill W. na busca da libertação do álcool, estava na mais profunda depressão, sem o mínimo de fé, quando, no seu limite, clamou rogando: - ‘Se existe um Deus, que se manifeste!’. No mesmo instante Bill W. foi libertado da obsessão alcoólica.

Este fato mostra que também na “situação-limite” há possibilidades de superação a partir de uma profunda experiência espiritual, o que fora preconizado por Carl Jung.

Carl Jung teve um papel decisivo na criação da Irmandade de Alcoólicos Anônimos, especialmente sob a perspectiva espiritual. Na verdade foi uma inovação a intervenção de Jung unindo ciência e espiritualidade para a resolução dos dramas existenciais humanos, pois para Jung, o ser humano é um ser físico, mas também metafísico transcendental e espiritual.

O dependente químico alcoólico é um ser humano que, apesar da perda da autonomia e da liberdade pessoal, em maior ou menor grau, para conduzir sua vida agindo de forma construtiva, tem o livre-arbítrio como uma possibilidade de transformar o seu drama humano em um projeto concreto de vida pleno de significados e valores.

Quando este “insight” é percebido e vivenciado há uma despertar para a vida no sentido global de sua saúde mental e da existência humana.

(Nota do Editor: “insight” palavra de origem inglesa traduzida para o português como compreensão interna, compreensão súbita, apreensão súbita, visão súbita, discernimento, perspicácia.)

TEMA: 02

Atenção com o Emocional!

Dra. Marta Quirino dos Santos

Psicóloga Especializada em Dependência Química

Conselheira do SENAD/SP

Meu emocional é quem coordena minhas ações e meus atos, meus pensamentos e minhas atitudes.

Meu emocional é o meu ponto forte e fraco e ele muitas vezes é deixado em segundo plano quando deveria ser colocado em primeiro.

Preciso estar atento a ele, que é inconstante, instável e controlador da minha vida, principalmente quando paro de beber.

A bebida inicialmente paralisava meu emocional e minhas atitudes; me anestesiava e não estando mais anestesiado tenho que enfrentar a vida de frente, o que fazia na ativa. Naturalmente tenho que enfrentar as dificuldades, resolver problemas o que antes em procrastinava ou simplesmente não resolvia; hoje ao contrário, tenho que enfrentar.

Muitas vezes ouvimos dos dependentes que depois que parou de beber parece que os problemas duplicaram. De fato o que ocorreu é que a pessoa se deparou com “ávida” e com tudo o que havia deixado de lado. Deixou para os outros resolverem e agora sóbrio vai ter que enfrentar a vida de frente e junto com ela, as dificuldades diárias, que para o alcoólico parece ser um bicho de sete cabeças. É o emocional agindo, aumentando, exagerando, manipulando a pessoa para a recaída.

É a mente manipulando sorratamente... Ah! Quando eu bebia no começo não era tão ruim... quem sabe eu controlar a bebida, beber coisa mais fraca ou só nos finais de semana... Atenção !!! É o emocional agindo, manipulando para a recaída. Na verdade, sabemos muito bem que o nosso problema é o primeiro gole, exatamente porque não conseguimos evitar o segundo, o terceiro e milésimo depois de ingerir o primeiro gole, mas mesmo assim nossa mente nos manipula, gerando pensamentos, amenos, mas falsos.

Isto em geral ocorre devido ao fato do nosso emocional ser controlador de nossa vida. Se estiver nervoso, triste, bravo, depressivo, uma bebida me acalmaria, um cigarro me relaxaria, mas preciso Mem lembrar que meu emocional é instável, inconstante e por isso preciso estar atento a ele e ao programa de A. A., que através dos depoimentos nos mostra exatamente isto. Ajuda pouco a pouco buscar este equilíbrio fazendo a pessoa perceber e controlar, dominar seus impulsos que denominamos de mudança de atitudes.

Parar de beber é o primeiro passo, pois a mente vai se abrindo e a pessoa percebendo pouco a pouco, mas é preciso mudar as atitudes, como diz a literatura de A. A.: - “Evitar velhos caminhos” e a estes velhos caminhos incluem-se além de espaços geográficos, lugares como bares, bilhares, amizades adictas e atitudes. Se eu não procurar mudar meus comportamentos, meu emocional instável ainda será o controlador das minhas atitudes e serei um bêbado seco, explosivo, com todas as atitudes de um bebedor na ativa com a diferença de estar abstinência.

Estarei em briga constante comigo mesmo, “mordendo corrente” como se fala em A. A. e naturalmente a vida sem beber não será nada agradável, o que poderá influenciar e aumentar as chances de uma recaída. Por isso, cuidar do meu emocional deve ser uma das prioridades na minha recuperação.

As dicas estão na literatura de A. A. no livro “Viver Sóbrio”, que deveria ser lido mensalmente, pois em cada leitura em meses diferentes “cairão novas fichas” e a pessoa desperta para novas descobertas de como trabalhar seu emocional.

Através da leitura dos livros de A. A. percebe-se que a felicidade nunca é completa; vivemos momentos felizes que devemos aproveitar. Se há revolta estes momentos vão passar despercebidos e eu vou generalizar minha vida como infeliz, o que não é verdade.

É importante cuidar do meu emocional aproveitando principalmente os instantes de felicidade da vida como: observar o por do sol, o mar, a chuva, as flores, os passarinhos... enfim... a vida sem a bebida!

TEMA: 03

Quando a Vivência Profissional e a Vivência em A. A. se Misturam

Gabriela Henrique

Psicóloga Especialista em Dependência Química da UNIFESP

Membro do Conselho Municipal de Política e Atenção às Drogas

Conselheira em Dependência Química

Niterói / RJ

Sou Psicóloga Clínica, Hospitalar e Profissional Amiga de A. A. e gosto muito de trabalhar na área que atuo que é a Dependência Química, Compulsões e Transtornos dos Impulsos. Porém, venho mesmo relatar meu lado humano de uma experiência num ônibus...

Voltando para casa entrei no ônibus e havia alguém gritando, o que logo me chamou a atenção. Passei a roleta e sentei dois bancos atrás do homem que esbravejava. Ele xingava quem estava na calçada, gritava com quem olhasse para ele, xingava quem sentava ao lado e claro, a pessoa levantava!

Percebi como ele cheirava a bebida alcoólica e logo o 12º Passo me veio ao coração. Lembrei-me que tinha o cartão de A. A., mas que provavelmente eu seria agredida tanto quanto as outras pessoas.

Confesso que fiquei numa dúvida terrível porque um lado meu dizia que eu deveria ir até lá e entregar o cartão de A. A. , mesmo que todos no ônibus, sem saber o que eu fazia, me achassem louca de ir falar com ele ou mesmo que fosse xingada e agredida; e olha que não eram flores que saiam naquelas palavras! O outro lado meu era do “deixa para lá”, infelizmente ele ainda não está no seu fundo de poço, reze por ele, Gabriela, o momento certo vai chegar... Percebi-me nesta dúvida e pedi ao Poder Superior que me orientasse, até porque comecei a me achar ridícula por me envergonhar sobre o que poderia acontecer comigo, caso abordasse uma pessoa embriagada e agressiva.

Tinha discernimento para saber que o máximo que poderia me acontecer seria receber umas xingadas até minha quinta geração, mas e daí? Não era sobre isso que precisava pensar.

Eu tinha o cartão de A. A., estava com vontade de ajudá-lo e sabia como abordá-lo. O que mais estava faltando? Senti que me preocupava com a opinião dos outros como um ser humano normal sempre se preocupava, mas pensei o que seria mais importante para mim e como ficaria meu coração, minha responsabilidade enquanto amiga de A. A. e fui!

Hoje quando lembro, chega a ser engraçado, quando me vejo planejando uma forma “ideal” de abordar. Achei que a melhor forma seria ao descer do ônibus; entregaria o cartão e desceria correndo antes que ele me xingasse ou sei lá o quê? Fiquei tensa, pensa que não? Peguei o cartão de A. A., rezei, claro, e quando foi chegando perto do ponto, levantei-me, parei na frente dele me segurando e disse: - eu quero entregar este cartão para o senhor, por favor!

Senti que o ônibus inteiro achou que a próxima maluca seria eu.

Ele olhou nos meus olhos e perguntou de onde era e eu disse que era de Alcoólicos Anônimos. Sem ira ele disse: estou indo a casa de minha filha e vou pedir que ela me ajude, pois aqui não conheço nada. Preciso mesmo. Obrigado, minha filha! Conversamos rapidamente. Meu coração se tranqüilizou! Expliquei a

ele onde era o meu Grupo mais próximo da casa da filha dele e descí. O mais importante: em momento algum ele foi agressivo comigo!

Desci do ônibus e aí sim, saí como uma louca no calçadão, porque eu ria sozinha andando e feliz.

Se não seguirmos o que pede nossa espiritualidade, nosso coração e se não fizermos a nossa parte esperando a hora certa, não sairemos do lugar.

Eu ria, primeiro por ter julgado e ter sido uma tola; segundo pelos meus receios sobre o outro em relação a mim e porque mesmo com o que pudesse acontecer, eu cri e fiz! E deu certo!

Tente você também fazer a sua parte, com discernimento e boa vontade que o fruto surgirá!

TEMA: 04

Vamos Chegar Antes!

Os jovens e o aumento do consumo de bebidas alcoólicas

José Luiz Seguro

Psicólogo

O aumento do consumo de bebidas alcoólicas é extremamente preocupante no Brasil e no resto do mundo.

No caso dos jovens, além desse consumo ter aumentado de 2 a 3 vezes constatase facilmente o uso e abuso desta e de outras drogas através dos inúmeros acidentes de trânsito e dos atendimentos nas emergências dos hospitais.

O consumo exagerado de álcool é apontado como uma das causas de mortes mais freqüentes na faixa dos 18 a 30 anos de idade e segundo o IBGE, as bebidas derivadas da cevada ocupam o quarto lugar na lista de produtos mais consumidos pelos brasileiros (em 1979, ocupava o quadragésimo primeiro lugar).

Segundo a ABRAD (Associação Brasileira de Alcoolismo e Drogas), em seu Manual para Educadores, o abuso de bebidas alcoólicas está relacionado como o principal motivo das ocorrências policiais envolvendo os jovens e muitas dessas complicações poderiam ser minimizadas se o abuso de bebidas alcoólicas em geral fosse evitado.

Precisamos urgentemente nos dar conta de que o melhor caminho para atuar no combate ao uso indevido de bebida alcoólica ou qualquer outra droga é a prevenção e prevenir significa chegar antes.

O Estatuto da criança e do Adolescente ratifica a proibição da venda de bebidas alcoólicas a crianças e adolescentes, mas além disso, precisamos nos conscientizar cada vez mais que este é um problema de todos, enquanto participantes de uma sociedade com regras e valores estabelecidos.

É verdade que trabalhar na prevenção exige esforço constante e sistematizado de pais, educadores e da sociedade como um todo, dentro dos limites de atuação de cada um e esse trabalho consiste, além de outras coisas, em reforçar nos jovens o desenvolvimento do sentimento de amor próprio, respeito por si mesmo e pelo outro não aceitando a bebedeira e o porre como procedimento natural.

Consiste ainda em facilitar a conscientização através de atividades que promovam o encorajamento à autodisciplina, mantendo-os responsáveis por suas ações.

TEMA: 05

Depressão e Alcoolismo

Dr. José Maria Nascimento Pereira

Médico Psiquiatra

A tristeza é um sentimento comum a todos os seres humanos. As pessoas ficam tristes quando sofrem perdas, quando têm fracassos, quando experimentam frustrações e quando passam por decepções. Todavia, se o sentimento foi alimentado a ponto de transformar num estilo de vida pessoal, esse estado poderá ser transformado em uma enfermidade chamada DEPRESSÃO.

Muitas pessoas procuram neutralizar suas tristezas recorrendo a bebida alcoólicas.

O álcool etílico, de ação inicial euforizante, tem sido um dos maiores abismos da humanidade. Porém, quando o “efeito” da bebida cessa, vem a famosa ressaca, que é uma das facetas da DEPRESSÃO. Esta enfermidade psiquiátrica se caracteriza por tédio, desgosto pela vida, choro fácil, desinteresse por atividade sexual, fastio, isolamento social, pessimismo, idéias de suicídio, amargura, desânimo, indiferença pelo próprio futuro, frieza religiosa, desistência de lutar pelos ideais pessoais, etc. Há os seguintes tipos de DEPRESSÃO: Orgânica ou hereditária: que é causada por uma alteração bioquímica do cérebro de substâncias conhecidas por “aminas psicotônicas”. Psicogênica: que é uma reação pessoal de tristeza que tem ligação lógica e evidente com fatos concretos ou situações objetivas da existência. Caracterológica: que se manifesta desde a infância, como característica de personalidade. São indivíduos que têm ar de tristeza permanente, de fisionomia a expressar tédio, sem empolgação natural pelas brincadeiras, jogos e atividades naturais de seus colegas ou irmãos. A impressão que essas pessoas transmitem e que “já nasceram tristonhas” por não serem dinâmicas nem “vibradoras”.

Há uma estreita e significativa relação entre alcoolismo e algum desses tipos de depressão. Os chamados “deprimidos”, ao tomarem contato com a falsa alegria do álcool etílico podem ser levados a repetir a experiência, tantas vezes quanto lhes pareça necessário.

A bebida alcoólica produz certo grau de desinibição, facilitando os contatos sociais que inibem as personalidades tímidas ou complexadas e enganosamente, escraviza gradualmente essas pessoas aos bares e botecos de toda espécie. Aliás, pode-se ter uma avaliação aproximada do índice de pessoas deprimidas através do número de estabelecimentos que vendem bebidas alcoólicas. Nesta estatística devem ser levados em conta os restaurantes e os chamados clubes “sociais”. E mais ainda: as churrascarias e os festivais de música. São inumeráveis as oportunidades oferecidas para a ingestão de bebidas alcoólicas, as quais se tornam quase obrigatórias no cotidiano da sociedade.

Todos nós sabemos, na própria pele, que viver é lutar. Vivemos numa sociedade do tipo “competitivo”, mas esta competição deve ser de caráter COOPERATIVO. Conviver amistosamente, mesmo com os seus competidores naturais é sinal de maturidade.

O competidor não é um “inimigo” que precisa ser destruído. Numa disputa há vencedores e perdedores. Saber perder é privilégio de algumas pessoas que atingiram certo nível existencial de sabedoria e de senso de realidade objetiva altamente diferenciada.

“O dar a volta por cima depois de sacudir a poeira” é ter se levantado da “queda”, já dizia o compositor Ataulfo Alves.

Se a concorrência é leal, onde todos têm igualdade de oportunidades, o que vencer tem méritos e isso lhe deve ser atribuído com direito inquestionável. Os que perdem não devem alimentar ressentimentos nem amargura, nem se refugiar na bebida alcoólica para “salvaguardar” sua hipersensibilidade. Perder, como ganhar são contingências da própria existência humana, mas o que perde não tem do que se envergonhar e, muito menos, desistir de seus ideais. “Para a frente e para o alto”, sempre! Otimismo, tenacidade e cordialidade com os supostos “adversários” no dia-a-dia. Respeitar o seu semelhante e se fazer respeitar pelos que nos cercam.

Não atemorizar as pessoas nem se acovardar diante dessas mesmas pessoas. Somos iguais, sempre, em qualquer época, em qualquer lugar e sejam quais forem as circunstâncias.

A aparente perda ou derrota pode se transformar numa lição de vida para os que não se deixam levar por seus complexos nem por sua imaginação.

O álcool etílico é uma “muleta” rachada, que não suporta o peso de quem, tem dois pés, se vê como aleijado ou pernetá.

TEMA: 06

Recomeçar a Vida

Maria Girlane Nobre de Souza

Assistente Social Especializada em Gerontologia, Relações Humanas e Dinâmicas Grupais Psicopedagoga

Secretaria de Segurança Pública do Estado do Ceará

O Grupo Recomeçar, destinado a Policiais Militares que necessitam de atendimento e se dispõem a deixar o uso de substâncias psicoativas teve sua implantação no ano de 2003, quando assumi pela primeira vez a Chefia do Serviço de Assistência Social da Polícia Militar do Ceará, na sensibilidade e preocupação da crescente demanda de usuários com o histórico de uso exagerado de álcool e outras drogas.

Compreendeu-se, na ocasião a necessidade de auxiliar essa demanda na questão da saúde bio-psico-social e espiritual, além de atendimento e entrevista individuais.

Este Grupo vem fundamentando suas atividades nos 12 Passos, nos princípios de Alcoólicos Anônimos e o ECRO (esquema conceitual referencial e operativo) de Pichon Riviere, cujo sistema é aberto não somente ao diálogo com outras produções teóricas, mas também aberto à própria práxis.

Implantando o espaço psicoterapêutico, específico para a categoria Policial Militar, no entanto é sabido que é praticamente impossível promover saúde mental sem o envolvimento dos diversos segmentos da sociedade por ser a dependência química complexa, multifatorial e degradante para a condição humana.

Nesta trajetória do despertar e do caminhar em grupo de auto-ajuda na área das dependências químicas, articulei-me com a Irmandade de Alcoólicos Anônimos na pessoa de um Oficial da Corporação Militar, que indicou-nos o Coordenador do CTO Estadual do Ceará objetivando viabilizar em paralelo ao trabalho do Grupo o início de um Ciclo de Palestras esclarecedoras sobre alcoolismo, suas causas e

conseqüências e também o mecanismo para o tratamento nas Unidades Militares. Sensibilizar sobre a doença e divulgar a existência de um Grupo.

Em quase todos os Batalhões e suas Companhias foram realizadas palestras sempre presente um ou dois companheiros da Irmandade de Alcoólicos Anônimos.

Estamos colhendo os frutos destes Encontros, pois a cada quinta feira temos acolhido mais e mais Policiais Militares a procura de orientações para a adesão ao grupo, solicitando encaminhamentos para os CAPS/AD, CPS/DSAS e grupos de A. A., após terem participado das palestras ou simplesmente encaminhados pelos seus comandantes imediatos.

A equipe do Serviço de Assistência Social agradece em nome dos doente e familiares a disponibilidade e compromisso de todos os companheiros de A. A. na pessoa do coordenador do CTO/2007 e suas respectivas Comissões, sempre dispostos e disponíveis a repassarem as suas experiências de vida fundamentadas com a Literatura dos 12 Passos, que também se dispuseram a firmar conosco a cooperação nesta caminhada em busca de melhor se entender sobre o alcoolismo.

TEMA: 07

Não há limites nem barreiras!

Aurora Patrícia T. Correia de Souza

Especialista em Serviço Social e Política Social

Conselheira Municipal da Secretaria Nacional de Política

Sobre drogas em conjunto com a Secretaria Nacional de Segurança

Pública e Universidade Federal de Santa Catarina/SC

PAISJ (Penitenciária Agro-Industrial São João Ilha de Itamaracá

Recife/Pernambuco)

Prezados membros de Alcoólicos Anônimos!

Meu nome é Aurora. Sou muito feliz em ser Amiga de A. A.

Quero que saibam da gratidão que tenho por esta Irmandade e da honra em ser convidada para escrever esta matéria e poder falar deste trabalho que vem sendo realizado aqui na Unidade Prisional situada na cidade da Ilha de Itamaracá.

É maravilhoso compartilhar desta experiência com o grupo de Alcoólicos Anônimos e honra maior é tê-los fazendo parte de um trabalho difícil aqui na Instituição; como tenho aprendido com a sabedoria de vocês!

Recordo-me bem da primeira reunião que participei na minha cidade de Recife, quando colhia informações para implantar na Unidade um grupo de ajuda para portadores do alcoolismo: 26 de maio de 2006 esse foi o grande dia!

Por isso tive o cuidado de ouvir e participar da filosofia de Alcoólicos Anônimos; participei do curso de prevenção ao uso indevido de drogas e curso de capacitação para conselheiros, onde pude verificar o conceito, o histórico e o mecanismo de ação, os efeitos da bebida alcoólica no organismo e as conseqüências digestivas do uso conforme itens abaixo.

SOBRE A DEFINIÇÃO

De acordo com estudos realizados o álcool presente nas bebidas alcoólicas é o etanol, reduzido pela fermentação ou destilação de vegetais como a cana de açúcar e também de frutas e grãos.

Histórico: registros arqueológicos revelam que os primeiros indícios sobre o consumo de álcool pelo ser humano atestam aproximadamente 6.000 anos A.C.,

sendo, portanto, um costume extremamente antigo e que tem persistido por milhares de anos.

No Brasil, por exemplo, a bebida faz parte do nosso meio desde antes da colonização dos portugueses que produziam a bebida forte fermentada a partir da mandioca.

Depois os portugueses trouxeram o vinho, a cerveja e produziram a cachaça com a nossa cana de açúcar.

Além disso, o nosso país possui grande variedade de bebidas alcoólicas; cada tipo com quantidades diferentes de álcool em sua composição.

Logo, não é fácil se afastar da bebida alcoólica, uma vez que ela está presente em nossas vidas desde os primórdios e hoje seu uso desenfreado tem causado efeitos danosos à saúde pública do Brasil e do mundo.

MECANISMO DE AÇÃO

Apesar do desconhecimento por parte da maioria das pessoas, o álcool também é considerado uma droga psicotrópica, pois atua no sistema nervoso central provocando mudança de humor em que o consome, além de ter potencial para desenvolver a dependência.

EFEITOS NO ORGANISMO

A ingestão do álcool provoca diversos efeitos que aparecem em duas fases distintas: uma estimulante e outra depressora.

Conseqüências negativas: os indivíduos dependentes do álcool podem desenvolver várias doenças sendo as mais freqüentes aquelas relacionadas ao fígado (esteatose hepática, hepatite alcoólica e cirrose). Também são freqüentes doenças do aparelho digestivo (gastrite, síndrome de má absorção e pancreatite) e do sistema cardiovascular (hipertensão e problemas cardíacos) além dos problemas de ordem pessoal e social principalmente em relação à família e sociedade onde vive o alcoólico.

Diante deste contexto é importante que todas as pessoas inseridas no trabalho de recuperação ao uso abusivo do álcool fiquem atentas e foi ai que percebi no grupo de Alcoólicos Anônimos a importante valorização que eles dão às pequenas conquistas e a grande solidariedade de um para com o outro; o diálogo, o discurso real diante do longo tratamento e o acolhimento.

Falando das palestras ministradas pelos membros de A. A. que tiveram seu início na última quinta feira de agosto de 2006, inicialmente por companheiros do CTO do ESL/SEDE e CTO do Distrito 33 Central/Igarassu faço questão de citar que estamos comemorando nosso 3º aniversário.

Nunca uma palestra foi cancelada pelos membros do CTO de A. A. Nunca deixaram um trabalho passar em branco e é por isso que sou grata a esta Irmandade, por vocês se doarem tanto sem querer nada em troca.

Na primeira reunião lá em agosto de 2006 contávamos com treze reducandos, os quais se mostraram interessados no assunto sobre alcoolismo.

No momento foi uma experiência tímida porém, a partir daí deu-se início a um trabalho de orientação, escuta e encaminhamento para o tratamento e recuperação do dependente do álcool.

Como se trata de pessoas que cumprem o regime semi-aberto e alguns têm o direito de passar o final de semana em sua residência, alguns solicitam endereços de grupos que possam funcionar próximos de suas residências. Repasso os endereços, pois os voluntários de A. A. me fornecem literatura e inclusive catálogo com endereços de grupos.

Fico feliz em ser contemplada com a participação do grupo de Alcoólicos Anônimos na Unidade Prisional e agradeço a todos que fazem parte da Irmandade de Alcoólicos Anônimos.

]Muita obrigada, muita paz, serenidade e sobriedade para todos.

TEMA: 08

Manifestações Orgânicas do Alcoolismo Crônico

Dr. Sergio Bartkevitch

Catanduva/SP

A ingestão contínua de bebida alcoólica desgasta o organismo ao mesmo tempo em que altera a mente.

Surgem então sintomas que comprometem a disposição para trabalhar e viver com bem estar.

Esta indisposição prejudica o relacionamento com a família e diminui a produtividade no trabalho podendo levar a desagregação familiar e ao desemprego.

O álcool etílico em contacto com a mucosa bucal propicia o aparecimento de cânceres de boca, gengiva, lábios e orofaringe.

Descendo pelo esôfago pode determinar o estabelecimento de esofagites e esta, poderá evoluir para cânceres.

No estômago determina as gastrites, quando não úlceras.

O álcool passa para o intestino delgado sendo absorvido pelos capilares venosos e caindo no sistema da veia porta chega até o fígado quando é então, metabolizado para acetaldeído. Este produto é que vai dar toda sintomatologia em diferentes aparelhos.

Não existe álcool na forma pura circulando pelo organismo, mas sim o acetaldeído que caindo na circulação chega aos pulmões e é eliminado pela respiração dando o famoso “bafo de onça”. Eliminando pelo suor deixa a roupa do alcoólico com o odor característico.

No fígado o acetaldeído interfere no metabolismo dos aminoácidos, daí o emagrecimento que o indivíduo irá apresentar.

A produção de glicose diminui, que é combustível que nos move. Na falta desta, o organismo queima o que está à mão e o que é mais fácil, ou seja, o próprio álcool. As células hepáticas sofrem no primeiro momento um aumento das gorduras, que é a inchação turva. Posteriormente a hepatite alcoólica e finalmente a cirrose. Esta irá determinar o aumento da pressão venosa no sistema porta quando então o sangue sofre um desvio e para circular o fará pelo sistema venoso subpapilar do esôfago.

São as famosas varizes esofagianas que sangram com muita facilidade levando com freqüência à morte.

Ainda no aparelho digestivo outro órgão é o pâncreas com uma pancreatite alcoólica sempre de caráter grave. Diminui a produção de insulina e se estabelece o diabetes, quando não uma pancreatite hemorrágica de graves conseqüências.

No intestino teremos sempre a enterite alcoólica com distúrbios na absorção dos componentes alimentares..

O cérebro é o órgão mais prejudicado, com diminuição das atividades neuro-hormonais, com queda da atividade de trabalho, com alterações do sono, às vezes chegando a narcose, ou sono profundo.

Esquecimento para fatos antecedentes com sono sobressaltado e pesadelos horríveis.

A psicose alcoólica determina perda da afetividade familiar, desestrutura íntima e de asseio corporal. O indivíduo torna-se agressivo com os que estão em volta de si e não raro chegando à agressão física quando não, causando a morte dos que estão ao seu redor.

Freqüentemente aparece comprometimento dos nervos, que é a neurite periférica, por ausência de vitamina do complexo B.

Os tremores matinais consistem na síndrome de Korsakoff, que só melhoram com mais um gole de álcool.

No aparelho cardiovascular há a diminuição da capacidade de contração, especialmente do ventrículo esquerdo, com diminuição da pressão arterial e vasodilatação capilar periférica e freqüente arritmia de várias espécies.

No aparelho sexual do homem é freqüente o aparecimento de impotência, com destruição dos canais seminíferos, ou seja, os produtores de espermatozoides.

Na mulher falta de menstruação, com diminuição das funções ovarianas.

Doses exageradas de etanol podem determinar dores musculares e câibras noturnas extremamente dolorosas.

Há também uma diminuição na produção de todos os hormônios.

A economia do organismo é extremamente afetada e nada escapa.

TEMA: 09

Só por hoje,

Admitir a impotência perante o álcool funciona!

Bianca Camila Pires

Estudante 8º período de Psicologia

O Grupo de A. A. proporciona a todos sem distinção, de raça, cor ou crença, uma mudança de vida; uma transformação, que se reflete tanto no âmbito pessoal quanto social da vida de cada indivíduo.

Uma “terapia” grupal que facilita a congruência e o acordo interno da vivência de cada pessoa. Tudo com base na experiência e no amor.

É o lugar onde se “toma o remédio” para a doença do alcoolismo.

Atitudes simples de ouvir e se expressar trazem conseqüências grandiosas, visto que são feitas com serenidade e boa vontade, um único propósito: o desejo de manter a sobriedade.

Cada pessoa é acolhida pelo Grupo na sua singularidade, sem questionamento ou pré-conceitos.

A proposta de recuperação não é um processo diretivo com regras ou leis estabelecidas.

Não há presidentes ou chefes, mas sim colaboradores e a presença constante de um Poder Superior que, com todos os membros proporciona a quem chega, a sensação de não estar sozinho.

Os membros de A. A. têm facilidades em se ajudar. A troca de experiências significa muito para quem está fragilizado com a doença do alcoolismo.

Pode-se dizer que o sucesso do programa se dá devido a este companheirismo (esta ajuda mútua) e pela vivência dos 12 Passos que consistem em princípios espirituais que, praticados como um modo de vida proporcionam além de outras coisas, a sobriedade.

O programa é de uma simplicidade impar: sem remédios, gratuito, que exige de cada um apenas “Atitude: o Desejo de se abster do álcool.” Esta simplicidade devolve a vida para aqueles que antes eram marginalizados; que sofriam com todos os malefícios trazidos pelo álcool em suas relações. Só por hoje, admitir a impotência perante o álcool funciona!

TEMA: 10

Quem bebe sofre... Quem não bebe sofre também!

Dra. Célia Torrezam

Titular da Delegacia da Criança e do Adolescente de Cuiabá/MT

Como Delegada de Policia de Cuiabá, quero relatar minhas experiências nessa área.

Durante três anos trabalhei na Delegacia de Menores. Em 1985, chamou-me a atenção um menino de treze anos com dezoito passagens pela Delegacia. Chamei-o para um conversa. Sua genitora separa-se do pai porque este vivia bêbado. Arranjara outro companheiro. Este, não bebia, mas não queria que ele e SOS irmãos morassem com eles. Não tinha filhos e não iria criar filhos dos outros. Nosso entrevistado foi morar numa construção abandonada. Começou a se relacionar com outros elementos, a furtar pequenos objetos, a fumar cola de sapateiro, maconha e já estava usando cocaína.

Hoje, essa pessoa já não é menor de idade e já cometeu dois homicídios. Existem centenas desses casos.

Em setembro de 1986, fui transferida para a Delegacia Especializada dos Direitos da Mulher, com atendimento diário de 30 casos aproximadamente; 95% deles gerados pelo uso exagerado de bebidas alcoólicas. As esposas repetiam sempre o mesmo retrato: “Ele é uma pessoa maravilhosa quando não bebe”.

Na ânsia de fazer com que esses casais desajustados voltassem a viver em harmonia, comecei a doar às esposas de alcoólicas um remédio que provocava desconforto nas pessoas que tomassem bebidas alcoólicas depois de ingeri-lo.

Certo dia, recebi telefonema de uma esposa aflita. Dera o remédio ao marido sem que soubesse. Ele bebeu e teve de ser hospitalizado por vários dias. Voltou a beber, as brigas aumentaram, o casal separou-se.

Aos que podiam, recomendava tratamento numa clínica especializada. Ao sair da clínica, logo voltavam a beber. Tive centenas dessas experiências. Orientava-os. Sugeria-lhes mudar de religião ou de cidade, evitar amigos, procurar benzedeadas. Nada dava certo, até que me ocorreu a idéia de conduzi-los às reuniões de A. A.

Depois de certo tempo fui procurada por dois membros de A. A. Após a conversa, ofereceram-se a fazer reuniões na Delegacia às quartas feiras. Fiquei super feliz porque alguns alcoólicas que haviam sido conduzidos às reuniões no Grupo Central já estavam deixando a bebida.

Durante dois anos e alguns meses, acompanhei as reuniões e todos os alcoólicas que passavam pela delegacia eram convidados a assistir as palestras.

Com isso, muitos deles retornaram ao aconchego do lar.

Retornei à Delegacia de Menores, hoje Delegacia da Criança e do Adolescente em 1991.

Pude constatar ter o índice de menores delinquentes, filhos de alcoólicas, crescido muito e que só as reuniões de Alcoólicas Anônimos podem fazer alguma coisa em prol destas famílias desajustadas, vítima do alcoolismo.

TEMA: 11

Angústia

Dr. José Antônio Elizondo López

Médico Cirurgião pela Faculdade de Medicina e Universidade

Nacional do México – Especialização em Psiquiatria

Médico do Seguro Social do Instituto Nacional Mexicano