

# DEPENDÊNCIA QUÍMICA

# 1. Causas da dependência química

## 1.1. Introdução

Atualmente é difícil uma família que não passou ou que não esteja passando por um problema de dependência química com um ou mais dos seus membros.

Pesquisas realizadas nos últimos 6 anos revelam que só no Estado de São Paulo 70% das famílias enfrentam o problema de alcoolismo com um ou mais dos seus componentes.

## 1.2. O que é dependência química

Dependência química ou síndrome de dependência é a perda do controle sobre o uso da droga (seja álcool, tabaco, maconha, cocaína, etc), em razão da necessidade psicológica e/ou física da mesma.

A *dependência psicológica* é a necessidade da droga para atingir o máximo da sensação desejada.

A *dependência física* indica adaptação do organismo ao uso crônico da substância, com o desenvolvimento de sintomas quando a droga não é usada.

Estes sintomas, usualmente opostos àqueles causados pela droga, indicam que está ocorrendo *síndrome de abstinência*, a qual, pelo desconforto ocasionado, leva o dependente a retomar o consumo da substância que foi descontinuada.

A procura pela droga passa a ser impositiva. O dependente químico tem noção da *compulsão*, mas é capaz de qualquer coisa, mesmo ilegal, para obter a substância.

Desde cedo, a *tolerância* é aumentada, ou seja, há necessidade de doses cada vez maiores para se obter o mesmo efeito inicial.

É doença de instalação rápida, incurável e, na maioria das vezes, leva à morte. Para seu controle é primordial suspender o uso da droga. O importante não é a diminuição da quantidade ou frequência, mas a abstinência total.

O dependente não pode jamais voltar a fazer uso da droga, pois logo a dependência se reinstala. Não há caso de dependente que, tendo parado de usar a droga possa fazê-lo de novo – ainda que por simples e ocasional recreação – sem voltar à dependência. Parar temporariamente e voltar ao uso significa *recaída*, isto é, retornar ao ponto de partida.

## 1.3. O que são as drogas

Drogas são substâncias naturais ou sintéticas que, ao penetrarem no organismo humano sob qualquer forma – ingeridas, injetadas, inaladas ou absorvidas pela pele – entram diretamente na corrente sanguínea e alteram funções do organismo. Assim sendo, não só a maconha ou a cocaína devem ser consideradas como “drogas”, mas o cigarro e as bebidas alcoólicas também, pois contêm substâncias que alteram as funções do organismo, prejudicam a saúde e criam dependência física e psicológica.

Drogas: O Que é Preciso Saber – Cons. Fed. de Entorpecentes

## 1.4. Causas da dependência

A Ciência tem pesquisado exaustivamente sobre as causas que levam as pessoas a se tornarem dependentes químicos de drogas (álcool, cigarro, cocaína, maconha, etc).

### O que leva basicamente a pessoa a se drogar?

Existem pessoas que já trazem em si uma tendência ao uso de drogas. Estas pessoas são classificadas pela medicina como personalidades toxicófilas.

Existe também a questão da imaturidade da personalidade.

Agora a grande razão também para o consumo é a ociosidade.

A imitação também é uma outra grande causa.

As Drogas e Suas Conseqüências – Celso Martins e Outros

Existem vários estudos e teorias a esse respeito:

- **Psicológica**

A causa se encontra na personalidade. Insegurança, imaturidade, ansiedade, conflitos psicológicos e emocionais diante de determinadas situações, gerando fuga através do uso de drogas.

- **Sociológica**

Afirma que a causa está no meio. O homem como produto do meio sofre as pressões e as influências do ambiente em que vive (Exs: valores sociais negativos, injustiças sociais, desestruturação familiar, falta de informação, etc).

644. Para certos homens, o meio onde se acham colocados não representa a causa primária de muitos vícios e crimes?

“Sim, mas ainda aí há uma prova que o Espírito escolheu, quando em liberdade, levado pelo desejo de expor-se à tentação para ter o mérito da resistência.”

O Livro dos Espíritos – Allan Kardec - Parte 3ª – cap. I

- **Congênita**

Alguns estudiosos defendem que a causa é congênita, isto é, uma mãe durante a gestação, se faz uso de drogas poderá prejudicar o feto, criando uma pré-disposição física ao uso dessas drogas ao nascer.

- **Hereditária**

Outros defendem que a causa da dependência química é hereditária. Todo dependente possui na família um portador da doença, herdando assim geneticamente a pré-disposição física.

**(OBS:** Pré-disposição física detectada pela Ciência – determinadas pessoas metabolizam o álcool de forma diferente. No fígado, a enzima responsável pela metabolização do álcool (acetaldéido desidrogenase) ao transformá-lo apresenta uma alta atividade resultando numa sensação de bem-estar e efeitos euforizantes. Nas demais pessoas, o seu mecanismo é inverso. O alcoolista jamais percebe que passou da conta, porque quanto maior o volume de álcool maior é a sensação de bem-estar. Nas demais pessoas, ao contrário, a enzima serve como alerta e bloqueadora da ingestão. A Ciência também detectou que ondas cerebrais agem de forma diferente em determinadas pessoas que fizeram uso pela primeira vez de cocaína. Devido a pré-disposição física detectada, as estatísticas revelam que 1 em cada 10 pessoas que experimentam as drogas pela primeira vez, se torna dependente.

Drogas: O Que é Preciso Saber – Cons. Fed. de Entorpecentes

## 1.5. O que o Espiritismo nos esclarece

### DEPENDÊNCIA QUÍMICA É UMA DOENÇA DO ESPÍRITO

A finalidade da encarnação é oportunizar a perfeição do espírito. Segundo Kardec, no livro dos Espíritos (1986: 121), o objetivo da reencarnação “é a expiação e melhoramento progressivo da humanidade”.

Já no ato de fecundação o Espírito participa da organização de células do corpo físico, plasmando-lhe os reflexos que lhe são próprios. Segundo Emmanuel, no livro, O Consolador:

“... O corpo físico, excetuadas certas alterações impostas pela prova ou tarefa a realizar, é uma exteriorização aproximada do corpo espiritual, exteriorização mais grosseira, no mecanismo das heranças celulares, as quais por sua vez, se enquadram nas indispensáveis provações ou testemunhos do indivíduo”.

Mais adiante, informa-nos que:

“... As chagas da alma se manifestam através do envoltório humano. ... a patogenia é um conjunto de inferioridades do aparelho psíquico”. (1980:66)

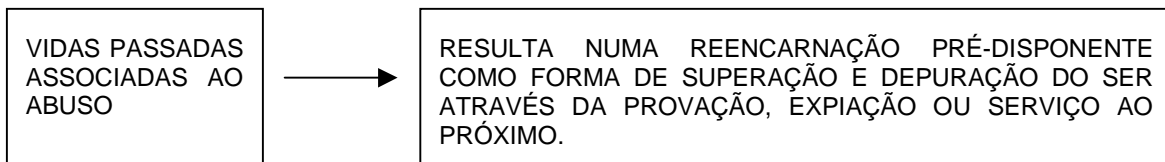
E que:

“Há enfermidades d’alma tão persistentes que podem reclamar várias estações sucessivas, com a mesma intensidade nos processos regeneradores”.

Nos diz também no livro, Pensamento e Vida, que:

“As enfermidades congênitas nada mais são que reflexos da posição infeliz a que nos conduzimos na pretérito próximo, reclamando a internação na esfera física, às vezes por prazo curto, para tratamento da desarmonia interior em que fomos comprometidos”.

Face ao exposto, assim explicamos a congenitalidade da pré-disposição física às drogas:



Ainda em “O Consolador” (Emmanuel, págs.84 a 86) encontramos a informação de que a determinação Divina é a Lei do Amor. O homem tem livre-arbítrio e no uso do mesmo, quando pratica ações contrárias à Lei, provoca a desarmonia e, na medida em que se torna responsável, ele próprio organiza o determinismo de sua existência para resgatar os elos da harmonia que rompeu. Os conteúdos intrapsíquicos registrados no seu inconsciente anímico formam em torno de si um campo energético, colocando-o a descoberto para a espiritualidade na medida em que reflete as marcas e registros de suas ligações passadas.

Apegados aos males físicos, esquecem-se dos males psíquicos, ignorando a questão da sensibilidade mediúmica dos indivíduos e indiferentes à ação quase avassaladora de entidades desencarnadas e inteligentes.

Apoiados na hereditariedade orgânica com as suas conseqüências naturais ou patológicas, se esquecem da hereditariedade psíquica - acervo de vícios e intoxicações que o espírito traz de existências passadas.

Atribuem ao meio ambiente atual e aos arrastamentos dos amigos de agora, e não se lembram da possibilidade e da realidade dos meios e dos arrastamentos produzidos em vidas passadas.

E uma dessas leis e bases principais, às quais se agarram para tudo explicar, mesmo compreendendo a fraqueza dos argumentos, é a hereditariedade patológica. No entanto, o papel da hereditariedade psíquica é muito mais importante, porquanto a sua ação se faz sentir em todo o terreno da patologia.

A lepra, a tuberculose, o câncer, males que se estabelecem no corpo e usufruem os seus elementos químicos, se dispersam com a transformação, mas os vícios, como o álcool e os entorpecentes, são conservados pelo perispírito, sofrendo a intoxicação do seu ego, a intoxicação psíquica.

Os primeiros males desaparecem com o corpo; os segundos persistem, pois o espírito não morre – continua a sua vida como repositório dos sentimentos, dos desejos.

Morto o alcoólatra, o seu espírito continua intoxicado e enfermo; tanto que se em vida humana o seu vício o levou ao manicômio, nos manicômios do espaço continuará para desintoxicação perispiritual.

O espírito sobrevive ao corpo, levando, consigo, todos os sentimentos e todos os desejos, e almas atormentadas pelo vício são verdadeiros tóxicos que se deixam levar para fora da estrada dos bons sentimentos, arrastando, também, os seus irmãos encarnados, de cujas taras psíquicas se aproveitam em benefício próprio.

A verdadeira essência da vida está na vida psíquica. Para que a medicina não se veja entravada na sua sublime missão, ela precisa ampliar o seu combate às causas, orgânicas, atacando, também, as causas psíquicas. Para isso, precisa estudar e investigar com os ensinamentos que lhe oferece o Espiritismo, com as Leis da Imortalidade e da Reencarnação, a fim de que a sublimidade da sua missão seja ainda mais eficiente.

Psiquiatria em Face da Reencarnação – Dr. Inácio Ferreira

## 1.6. Conseqüências do passado

Há tempos, por um colega, nos foi apresentado um senhor já de idade, que viera de uma pequena localidade do Estado do Rio, trazendo um filho para se submeter a um tratamento.

Meu filho, dizia o ancião, é um rapaz forte, sadio, com 26 anos de idade. Possuidor de bons sentimentos, inteligente, ao contrário dos demais irmãos, tem proporcionado à família um desgosto profundo, o álcool.

De uns 6 anos para cá, apesar de conselhos, rogos, remédios e tratamentos médicos, não nos tem sido possível livrá-lo deste vício.

Tudo tenho feito por ele e ainda não desisti dos recursos da medicina e do auxílio de Deus, para fazer com que ele deixe este vício maldito.

\* \* \*

Internamos o rapaz e pouco nos demoramos em nos dirigir para o Sanatório, ávidos, para observação, de assistir, a qualquer um dos quadros pelos quais passam estes intoxicados, ou a forte reação, violenta, natural em quase todos os alcoólatras, ou as manifestações do delirium tremens peculiar nos intoxicados inveterados, ou ainda, pelo menos, o abatimento físico, o estado quase pré-agônico da fase final em que se processa a desintoxicação através dos humores orgânicos.

Nada disto pudemos observar. Nem a revolta natural por se ver internado, privado da sua liberdade, nem o estado de insensibilidade, nem, ainda, as desordens de percepção, com ilusões e alucinações.

Nada de incoerência de idéias, nada de atos impulsivos!

O que encontramos foi um rapaz tratável, demonstrando fina educação, amável, obediente, senhor de suas idéias, de seu raciocínio, de todas as percepções, enfim, de uma criatura normal.

Nosso desapontamento de observador foi grande e a curiosidade dos olhos materiais foi substituída pela dos olhos espirituais, transformando o desapontamento em compaixão, pois antevemos, logo, uma dessas tristes tragédias que salteiam os lares.

“Reconheço que faço mal abrigando este vício; tudo tenho feito para deixá-lo. Mas, palavra, doutor, tem sido impossível. Ele sobrepuja a minha vontade e me arrasta facilmente...”

\* \* \*

Reconhecia o seu mal. Falava sobre o pai, sobre os irmãos e sobre os amigos, envergonhado perante todos eles e, ao mesmo tempo, agradecido pelo esforço que todos faziam para afastá-lo daquele caminho.

Alguns dias, após, tivemos o relato da sua vida passada e, com ele, a origem e o porquê do vício que sobrepujava a sua vontade.

Resumido, eis o resultado do que fora e do que teria de arrastar na vida atual:

Em existência passada, muito rico, por herança, senhor de vastos latifúndios, ainda moço, foi arrastado por um amigo à casa de uma mundana famosa pela sua beleza.

Admirou-se a princípio desta amizade, pois o amigo que o arrastara era irmão daquela que se tornaria, em pouco, sua amante e, mais tarde, sua esposa, pois soubera, com artimanhas e hipocrisias, arrastá-lo ao casamento.

Efetuada este, só então percebeu que nada mais desejavam do que usufruir da sua fortuna, mas, fascinado pela beleza da esposa e vencido pela sua habilidade, foi arrastado a todos os antros onde impera o vício, tornando-se, em pouco tempo, um alcoólatra inveterado.

Perdeu toda a sua fortuna e, com ela, o amigo e a esposa.

Apaixonado, na miséria, sempre alcoolizado, tentou suicidar-se.

Não morreu logo, devido aos cuidados do seu cunhado, que, arrependido, levou-o para uma casa de saúde, postando-se à sua cabeceira e tudo fazendo para salvá-lo. Durante a sua lenta agonia, preso de sofrimentos horríveis, no seu delírio, não deixava de pronunciar, a todo o instante, o nome da esposa.

Tudo isso para o cunhado, que estava a sua cabeceira, não deixava de ser uma demonstração de verdadeira amizade à sua irmã.

Arrependido, mais ainda, pelo seu ato de o arrastar aos braços da irmã e aos vícios mais deprimentes, mormente o álcool sempre alimentou o desejo de levantá-lo moralmente e esse desejo foi tão grande e tão sincero que, desencarnado, ainda o conservou e veio, nesta existência, como pai do paciente.

Sempre manteve o firme propósito de ampará-lo e tudo tem feito pelo filho; bem caro continua pagando o gesto infeliz que praticou, outrora, movido pela ambição do ouro, pois o espírito do rapaz, trazendo consigo, a reminiscência daquela vida passada, ante o pai, a lembrança da esposa e da irmã, torna-se mais viva, produzindo-lhe a revolta e, com ela, a mágoa, procurando, então, esquecimento nos vapores do álcool!

Como vemos, não se trata de um caso de obsessão; o rapaz é médium sensitivo, e isto contribui para que o seu espírito pressinta, na pessoa do pai, o causador da sua infelicidade de outrora.

Revolta-se e, como filho, respeitando o genitor, lhe devota ódio sem, contudo, manifestá-lo e, sem mesmo saber a sua causa e origem.

Trazendo, consigo, o psiquismo intoxicado, facilmente é arrastado para a perpetuação do vício.

Ciente dos pormenores da sua vida passada, conseqüentemente, da origem do seu vício e da causa primordial atual, a presença do seu genitor, não nos foi difícil, pelos meios apropriados, levar ao ego do paciente o despertar para o perdão, procurando sufocar a recordação daquele amor infeliz, influenciando-o para o desejo de um novo afeto, mais nobre e mais sincero.

E o conseguimos, despertando o seu espírito para a luta futura, fazendo com que procurasse, pelo perdão não só esquecer o momento de fraqueza daqueles que o arrastaram pelo caminho da amargura, como, também, se sublimasse ante si mesmo e ante o seu velho genitor, em compensação pelo arrependimento e desgostos que não conseguiram abater ou atenuar o desejo de ampará-lo, no esforço sacrossanto de fazer dele, um homem digno perante a sociedade e um espírito digno perante Deus.

E o conseguimos, porque, passado um ano, tivemos suas notícias, envolta com as novas de que estava para constituir o seu lar, prova de que o seu espírito havia lançado o véu do esquecimento sobre o passado, na intenção de procurar, no futuro, um afeto sincero e digno, no qual pudesse apoiar-se para a continuação da vida material, vida de esperança, luta e sofrimento em prol da própria evolução, do próprio aprimoramento.

Psiquiatria em Face da Reencarnação – Dr. Inácio Ferreira

## ***1.7. Causas do uso de drogas segundo a doutrina espírita***

As causas básicas das evasões humanas à responsabilidade jazem nos conflitos espirituais do ser, que ainda transita pelas expressões do primarismo da razão.

"Espiritualmente atrasado, sem as fixações dos valores morais que dão resistência para a luta, o homem moderno, que conquistou a lua e avança no estudo das origens do Sistema Solar que lhe serve de berço, incursionando pelos outros planetas, não conseguiu conquistar-se a si mesmo. Logrou expressivas vitórias, sem alcançar a paz íntima, padecendo os efeitos dos tentames tecnológicos sem os correspondentes valores de suporte moral. Cresceu na horizontal da inteligência sem desenvolver a vertical do sentimento elevado. Como efeito, não resiste às pressões, desequilibra-se com facilidade e foge, na busca de alcoólicos, de tabacos, de drogas alucinógenas de natureza tóxica..."

Nas Fronteiras da Loucura – Manoel P. Miranda – cap. 9

Mais preocupado com o corpo do que com o espírito, o homem moderno deixou-se engolfar pela comodidade e prazer, deparando, inesperadamente, o vazio interior que lhe resulta amarga decepção, após as secundárias conquistas externas.

Acostumado às sensações fortes, passou a experimentar dificuldade para adaptar-se às sutilezas da percepção psíquica, do que resultariam aquisições relevantes promotoras de plenitude íntima e realização transcendente.

Tabulados, no entanto, programados por aferição externa de valores objetivos, preocuparam-se pouco os encarregados da Educação em penetrar a problemática intrínseca dos seres, a fim de, identificando as nascentes das inquietações no espírito imortal, serem solvidos os efeitos danosos e atormentadores que se exteriorizam como desespero e angústia.

Estimulado pelo receio de enfrentar dificuldades, ou motivado pela curiosidade decorrente da falta de maturidade emocional, inicia-se o homem no uso dos estimulantes - sempre de efeitos tóxicos -, a que se entrega, inerte, deixando-se arrastar desde então, vencido e desditoso.

Não bastassem a leviandade e intemperança da maioria das vítimas potenciais da toxicomania, grassam os traficantes inditosos que se encarregam de arrebanhar catarmas que se lhes submetem ao comércio nefando, aumentando, cada hora, os índices dos que sucumbem irrecuperáveis.

A má Imprensa, orientada quase sempre de maneira perturbante, por pessoas atormentadas, colocada para esclarecer o problema, graças à falta de valor e de maior conhecimento da questão por não se revestirem os seus responsáveis da necessária segurança moral, tem contribuído mais para torná-lo natural do que para libertar os escravizados que não são alcançados pelos "slogans" retumbantes, porém vazios das mensagens, sem efeito positivo.

O cinema, a televisão, o periodismo dão destaque desnecessário às tragédias, aumentam a carga das informações que chegam vorazes às mentes fracas, aparvalhando-as sem as confortar, empurrando-as para as fugas espetaculares através de meandros dos tóxicos e de processos outros dissolventes ora em voga...

Líderes da comunicação, ases da arte, da cultura, dos esportes não se pejam de revelar que usam estimulantes que os sustentam no ápice da fama, e, quando sucumbem, em estúpidas cenas de auto-destruição consciente ou inconsciente, são transformados em modelos dignos de imitados, lançados como

protótipos da nova era, vendendo as imagens que enriquecem os que sobrevivem, de certo modo causadores de sua desgraça...

As mentes jovens despreparadas para as realidades da guerra que estruge em todo lugar, nos países distantes e nas praias próximas, como nos intrincados domínios do lar onde grassam a violência, o desrespeito, o desamor arrojam-se, voluptuosas, insaciáveis, ao prazer fugidio, à dita de um minuto em detrimento, afirmam, da angustiada expectativa demorada de uma felicidade que talvez não fruam...

A educação moral à luz do Evangelho sem disfarces nem distorções; a conscientização espiritual sem alardes; a liberdade e a orientação com bases na responsabilidade; as disciplinas morais desde cedo; a vigilância carinhosa dos pais e mestres cautelosos; a assistência social e médica em contribuição fraternal constituem antídotos eficazes para o aberrante problema dos tóxicos - autoflagelo que a Humanidade está sofrendo, por haver trocado os valores reais do amor e da verdade pelos comportamentos irrelevantes quão insensatos na frivolidade.

O problema, portanto, é de educação na família cristianizada, na escola enobrecida, na comunidade honrada e não de repressão policial...

Após a Tempestade – Joanna de Ângelis

## REFLEXÃO

Joana de Ângelis nos mostra como podemos agir com a contribuição espírita para minorar a situação que muitos vivem com os tóxicos. Como fundamento destas orientações espíritas, ela aponta a educação integral da Humanidade com base no Evangelho, chamando-nos a atenção para a consciência da finalidade da vida que se tem à face da Terra no sentido do progresso moral e espiritual aproveitando a existência física para crescer e não apenas pensar em criar artifícios e meios de gozar a vida material até mesmo com o prejuízo, o sacrifício do organismo físico. Descendo mais a minúcias, Joana de Ângelis lembra que este trabalho de educação moral da criatura deve ter início no lar, prosseguir na escola, ter continuidade na sociedade como um grande todo.

Após a Tempestade – Joanna de Ângelis

## 2. Alcoolismo

### 2.1. O que é alcoolismo

Embora conhecido desde os tempos bíblicos, tema de discussões e polêmicas, foi somente em 1937 que Jellineck, médico americano, definiu o alcoolismo:

"É uma enfermidade crônica, progressiva e FATAL, caracterizada pela incapacidade da pessoa de abster-se do álcool".

É interessante ressaltar ainda que foi somente em 1967 que a Associação Médica Americana tornou, após inúmeras pesquisas, tal conceito oficial, sendo atualmente aceito por todas as entidades médicas do mundo e pela Organização Mundial de Saúde, órgão da Organização das Nações Unidas que regulamenta o exercício médico no mundo.

### 2.2. Álcool e alcoolismo

**Por que incluir o álcool entre os tóxicos?**



### **Por que incluir o alcoolismo entre as toxicomanias?**

Por definição tóxico, psicotrópico ou droga é toda substância que atue sobre a atividade mental provocando uma ação perturbadora e levando à dependência.

Embora não seja combatido como tal, o álcool é o tóxico mais disseminado no mundo, devido a sua fácil obtenção e ao seu uso ser aceito socialmente, além dos fatores tradicionais e econômicos.

Tóxicos: O que são - O que causam - Como evitá-los. – Alexandre Guerreiro da Fonseca

Quem já não está farto de saber que o álcool é fator de degenerescência orgânica? Que é o veneno que tem intoxicado a Humanidade através dos séculos, gerações após gerações?

Quem, porventura, ou melhor, por desventura, ignora ainda que o álcool é o corrosivo por excelência das membranas e mucosas que forram o aparelho digestivo; que uma vez ingerido não é eliminado, passando a corromper a corrente sanguínea; que é o maior desequilibrador do sistema nervoso, cujas células intoxica, produzindo anormalidades de toda a espécie; que é o estrangulador do fígado, onde acarreta, ora atrofia, ora hipertrofia, degenerando-o em sua estrutura; que é o responsável pelos acidentes cardíacos em sua grande generalidade; que é, segundo afirmam os mais acatados especialistas, a causa direta da loucura em inúmeros casos; que sua influência deletéria e eminentemente envenenadora é transmissível de pais para filhos; que é a origem da imbecilidade e do cretinismo, fatos verificados em descendentes de alcoólatras. Tudo isso, e mais ainda, é sabido, é cediço mesmo. Não obstante, parece que a Humanidade desconhece semelhante coisa. O alcoolismo aí está em toda a sua nudez. Por toda a parte se bebe álcool. Sua aquisição está ao alcance de toda a gente. Há para todos os paladares e para todas as classes: grande e pequenos, dignitários e plebeus, regulares e seculares, homens e mulheres, adultos e crianças. É mais fácil encontrarem-se fornecedores de álcool que de qualquer gênero de primeira e irremediável necessidade. Aos domingos, dias santos e feriados, fecham-se as lojas, os armazéns, as mercearias, os mercados e até as farmácias; mas escancaram-se impudicamente as portas dos bares, dos botequins e dos quiosques para distribuição larga e franca do terrível intoxicador da Humanidade. É possível que se não encontre quem nos venda pão ou medicamento; onde jogar e beber, topa-se dez vezes, de dia ou à noite, numa só quadra de qualquer rua das cidades modernas e civilizadas.

Jogo, álcool, fumo e cocaína constituem artigos indispensáveis aos homens deste século. Os não toxicomaníacos contam-se por exceção, parecendo até que são eles os anormais.

Dir-se-á que o vício triunfa em toda a linha. As autoridades civis e eclesiásticas que têm ascendência sobre as massas populares, que têm poder para coibir esses flagelos que abastardam e aviltam o povo, nada fazem de eficiente. Não dispõem, talvez, de tempo para cuidar de nonadas. As autoridades civis tratam de política; e as autoridades eclesiásticas, dos vários credos religiosos, tratam de se combater mutuamente, porfiando a primazia na salvação das almas, de um inferno e de um purgatório que jamais existiram senão na astúcia dos que exploram semelhante credência.

Nas Pegadas do Mestre – Vinicius – FEB – págs. 162 e 163

## **2.3. A viciação alcoólica**

Sob qualquer aspecto considerado, o vício - esse condicionamento pernicioso que se impõe como uma "Segunda natureza" constritora e voraz - deve ser combatido sem trégua desde quando e onde se aloje.

Classificado pela leviandade de muitos dos seus aedos como de pequeno e grande porte, surge com feição de "hábito social" e se instala em currículo de longo tempo, que termina por deteriorar as reservas morais, anestesiando a razão e ressuscitando com vigor os instintos primevos de que se deve o homem libertar.

Insinadamente, a princípio perturba os iniciantes e desperta nos mais fracos curiosa necessidade de repetição, na busca enganosa de prazeres ou emoções inusitados, conforme estridulam os aficionados que lhe padecem a irreversível dependência.

Aceito sob o acobertamento da impudica tolerância, seu contágio destrutivo supera o das mais virulentas epidemias, ceifando maior número de vidas do que o câncer, a tuberculose, as enfermidades cardiovasculares adicionados... Inclusive, mesmo na estatística obtuária dessas calamidades da saúde, podem-se encontrar como causas preponderantes ou predisponentes as matrizes de muitos vícios que se tornaram aceitos e acatados qual motivo de relevo e distinção...

Os vitimados sistemáticos pela viciação escusam-se abandoná-la, justificando que o seu é sempre um simples compromisso de fácil liberação em considerando outros de maior seriedade, que, examinados, à sua vez, pelos seus sequazes, se caracterizam, igualmente, como insignificantes.

Há quem a relacione como de conseqüência secundária e de imediata potência aniquilante. Obviamente situam suas compressões, como irrelevantes em face de "tantas coisas piores"... E argumentam: "antes este", como se um mal pudesse ter sopesadas, avaliadas e discutidas as vantagens decorrentes da sua atuação...

Indiscutivelmente, a ausência de impulsão viciosa no homem dá-lhe valor e recursos para realizar e fruir os elevados objetivos da vida, que não podem ser devorados pela irrisão das vacuidades.

A vinculação alcoólica, por exemplo, escraviza a mente, desarmonizando-a e envenena o corpo, deteriorando-o. Tem início através do aperitivo inocente, quão dispensável, que se repete entre sorrisos e se impõe como necessidade, realizando a incursão nefasta, que logo se converte em dominação absoluta, desde que aumenta de volume na razão direta em que consome.

Os pretextos surgem e se multiplicam para as libações: alegria, frustração, tristeza, esperança, revolta, mágoa, vingança, esquecimento... Para uns se converte em coragem, para outros em entusiasmo, invariavelmente impondo-se dominador incoercível. Emulação para práticas que a razão repulsa, o alcoolismo faz supor que sustenta os fracos, que tombam em tais urdiduras, quando, em verdade, mais os debilita e arruína.

Não fossem tão graves, por si só, os danos sociais que dele decorrem, transformando cidadãos em párias, jovens em vergados anciãos precoces, profissionais de valor em trapos morais, moçoilas e matronas em torpes simulacros humanos, aceitos e detestados, acatados e temidos nos sítios em que se pervertem a caminho da total sujeição, que conduz, quando se dispõe de moedas a Sanatórios distintos e em contrário, às sarjetas hediondas, em ambos os casos avassalados por alienações dantescas, culmina em impor os trágicos autocídios, por cujas portas buscam, tais enfermos, soluções insolváveis para os problemas que criaram espontaneamente para si próprios... Não acontecendo a queda espetacular no suicídio, este se dá por processo indireto, graças à sobrecarga destrutiva que o alcoólatra ou simples cultivador da alcoolofilia depõe sobre a tecelagem de elaboração divina, que é o corpo. E quando vem a desencarnação, o que é também doloroso, não cessa a compulsão viciosa, nascendo dramas imprevisíveis do outro lado do túmulo, em que o espírito irresponsável constata que a morte não resolveu os problemas nem aniquilou a vida...

Nesse capítulo convém considerarmos que a desesperada busca ao álcool - ou substâncias outras que dilaceram a vontade, desagregam a personalidade, perturbam a mente - pode ser, às vezes, inspirada por processos obsessivos, culminando sempre, porém, por obsessões infelizes, de conseqüências imprevisíveis.

A pretexto de comemorações, festas, decisões, não te comprometas com o vício.

O oceano é feito de gotículas e as praias imensuráveis, de grãos.

Liberta-te do conceito: "hoje só", quando impelido a comprometimento pernicioso e não te facultes: "apenas um pouquinho", porquanto, uma picada que injeta veneno letal, não obstante em pequena dose, produz a morte imediata.

Se estás bafejado pela felicidade, sorve-a com lucidez. Se te encontras visitado pela dor, enfrenta-a, abstêmio e forte.

Para qualquer cometimento que exija decisão, coragem, equilíbrio, definição, valor, humildade, estoicismo, resignação, recorre à prece, mergulhando, na reflexão, o pensamento, e haurirás os recursos preciosos para a vitória em qualquer situação, sob qual seja o impositivo. Nunca te permitas a assimilação do vício, na suposição de que dele te libertarás quando queiras, pois que se os viciados pudessem querer não estariam sob essa violenta dominação.

## 2.4. Os efeitos danosos do álcool

- **Problemas sociais**

Desajustes no lar e separação conjugal, perda de emprego, incapacidade de desempenhar papéis sociais, endividamento, acidentes de trânsito e demandas legais.

- **Distúrbios psíquicos**

Empobrecimento da auto-imagem, perda de memória, problemas de orientação temporal e espacial, delírio alcoólico, desestruturação da personalidade, ciúme patológico, alienação, demência.

- **Doenças físicas**

Hepatite, cirrose hepática, inflamação dos nervos dos braços e pernas, problemas do coração, disfunções do pâncreas, gastrites e úlceras estomacais, deficiências vitamínicas, traumatismos, redução da coordenação motora, impotência sexual e lesões cerebrais.

O álcool é prejudicial a praticamente todos os órgãos e sistemas do organismo humano, mas além do Sistema Nervoso Central dois são os aparelhos mais afetados:

- **Aparelho cardio-vascular:** o álcool quando ingerido ocasionalmente não produz grandes alterações exceto uma vasodilatação periférica com aumento do reflexo da frequência cardíaca. Em grandes doses, devido a fatores vasomotores centrais e à depressão respiratória, causa uma depressão cardíaca, porém, é no bebedor crônico que ocorrem graves alterações. Devido a sua ação no metabolismo lipídico, com acúmulo de triglicerídios e colesterol, é fator de aumento do risco coronariano e de cardiopatia entre alcoólatras. Já na metade do século passado G. B. Wood citou que o uso prolongado de álcool leva à insuficiência cardíaca e após observações clínicas, pesquisas em animais e pesquisas anatomopatológicas, atualmente considera-se a Miocardiopatia (Miocárdio = Músculo Cardíaco; Patia = Doença) alcoólica como uma entidade clínica (doença) bem definida.
- **Aparelho digestivo:** os efeitos do álcool são causas de alterações metaplásicas (pré-cancerosas) nas mucosas da boca e do esôfago. No estômago, além do efeito cáustico (corrosivo), provoca hipersecreção de ácido clorídrico por estímulo vagal. No fígado provoca um grande desequilíbrio metabólico interferindo na síntese de glicogênio e degeneração fibrosa (Cirrose). Traduzindo para linguagem leiga: o álcool corrói a boca, esôfago e estômago, causa gastrites e úlceras e destrói o fígado, substituindo tecido sadio por tecido inútil.

### **Qual o efeito do álcool sobre as "funções sexuais"?**

É noção popular que o álcool é afrodisíaco, contudo o comportamento sexual agressivo após a ingestão de álcool é o resultado da perda da inibição. Shakespeare já sabia do exato efeito do álcool no "coito" (relações sexuais). Em sua obra Macbeth ocorre no 2º ato, cena 3, o seguinte diálogo:

– Mac Duff: Quais as três principais coisas que a bebida provoca?

– Porter: Ora essa, senhor, vermelhidão do nariz, sono e urina. Luxúria, senhor, ela provoca e não provoca; PROVOCA O DESEJO, MAS PREJUDICA A EXECUÇÃO...

As experiências com cães em 1952 e as observações feitas em milhares de consultórios e hospitais simplesmente confirmaram Shakespeare; o álcool leva a uma impotência, e o que é pior, aumentando o desejo. O homem quer, MAS NÃO CONSEGUE.

### **E durante a gestação?**

O uso de álcool durante a gestação afeta o nenê. Em casos extremos pode ocorrer a síndrome do alcoolismo fetal: deformidade da face e cabeça, doenças cardíacas, retardo do crescimento, problemas de coordenação motora e deficiências no desenvolvimento mental.

A natimortalidade também ocorre com maior frequência nas gestantes que bebem demais.

As mulheres grávidas não devem ingerir bebidas alcoólicas se querem aumentar as chances de terem filhos saudáveis.

Tóxicos: O que são - O que causam - Como evitá-los. – Alexandre Guerreiro da Fonseca

## A JUVENTUDE E O ÁLCOOL

### O ÁLCOOL É O PROBLEMA DE DROGAS NÚMERO UM ENTRE OS JOVENS

A ampla disponibilidade, a generalizada facilidade de aceitação e a extensa promoção das bebidas alcoólicas dentro da nossa sociedade fazem do álcool a droga de maior uso e abuso.

- O uso do álcool está generalizado. Quando chegam à última série do curso secundário, quase todos os estudantes já experimentaram bebidas alcoólicas: dois em três são consumidores atuais; um em vinte são consumidores diários; e quase quatro em dez consomem cinco doses consecutivas ou mais pelo menos uma vez a cada duas semanas.
- A bebida tem efeitos acentuados sobre o corpo. A grande ingestão de bebida, feita com rapidez, como acontece geralmente com os jovens, altera sem demora o raciocínio, a visão, a coordenação e a fala e freqüentemente leva a um comportamento perigoso que assume riscos. Como os jovens têm corpo menos pesado do que os adultos, o jovem absorve álcool no sistema sanguíneo com maior rapidez do que o adulto e exibe maior dano por um período maior. O uso do álcool não somente aumenta a probabilidade de envolvimento num acidente como também aumenta o risco de ferimento grave num acidente por causa de seus danosos efeitos sobre numerosas partes do corpo.
- Os acidentes rodoviários relacionados com o álcool são a principal causa de morte entre os jovens dos 15 aos 24 anos de idade. O uso do álcool é a principal causa dos acidentes de trânsito que envolvem motoristas adolescentes. Além do mais, cerca da metade das mortes de jovens em afogamentos, incêndios, suicídios e homicídios está relacionada com o álcool.
- Qualquer bebida alcoólica pode ser usada erradamente. Ao contrário da crença popular, beber cerveja ou vinho pode ter efeitos similares aos do consumo de bebidas "fortes". Uma garrafa de cerveja, um copo de vinho ou uma garrafa de vinho *cooler* contém mais ou menos a mesma quantidade de álcool etílico que um drinque feito com bebida forte. Aqueles que dirigem "sob a influência" do álcool apresentam maior probabilidade de terem bebido cerveja.
- O uso do álcool cedo na vida está associado com a subsequente dependência desta droga e com os problemas de saúde relacionados. Os jovens que usam o álcool a uma idade mais baixa apresentam maior probabilidade de usá-lo grandemente e de experimentar problemas relacionados com o álcool que afetem seu relacionamento com a família e os amigos no final da adolescência. Seu desempenho escolar tem a probabilidade de sofrer e eles a de serem vadios. Eles também apresentam maior probabilidade de abusarem de outras drogas e de se verem em dificuldades perante a Lei ou, quando se trata de moças, de engravidarem.

Escolas sem Drogas – Lauro F. Cavasos

- Como Fazer para prevenir o alcoolismo?
- Não bebendo e não ensinando os filhos a beber.

Relacionamento entre Pais e Filhos – Umberto Ferreira

## 2.5. Efeitos danosos do álcool no corpo espiritual

- Libera componentes tóxicos que impregnam o perispírito por longo tempo.

- Introduce impurezas amortecendo as vibrações mais delicadas.
- Promove entorpecimento psíquico, prolongando o estado de perturbação.
- Provoca insensibilidade ao tratamento espiritual.
- As lesões do corpo físico refletem-se no corpo espiritual.
- O perispírito imprime nas futuras organizações fisiológicas lesões e mutilações, originando reencarnações dolorosas.
- Devido ao uso abusivo de álcool, o perispírito plasma no novo corpo físico a pré-disposição orgânica, (detectada atualmente pela Ciência) como forma de resgate e auto-superação.
- A dependência prossegue depois da morte, sob a forma de angustiosa sede de recursos tóxicos.

Nas Fronteiras da Loucura – Manoel P. Miranda  
Psiquiatria em Face da Reencarnação – Dr. Inácio Ferreira

Há dolorosas reencarnações que significam tremenda luta expiatória para as almas necrosadas no vício. Temos, por exemplo, o mongolismo, a hidrocefalia, a paralisia, a cegueira, a epilepsia secundária, o idiotismo, o aleijão de nascença e muitos outros recursos, angustiosos embora, mas necessários, e que podem funcionar, em benefício da mente desequilibrada, desde o berço, em plena fase infantil. Na maioria das vezes, semelhantes processos de cura prodigalizam bons resultados pelas provações obrigatórias que oferecem...

Nos Domínios da Mediunidade – André Luiz – cap. XV

## 2.6. Alcoolismo e obsessão

A uma simples vibração do nosso ser a um pensamento emitido, por mais secreto nos pareça, evidenciamos de imediato a faixa vibratória em que nos situamos, que terá pronta repercussão naqueles que estão na mesma frequência vibracional. Assim, atrairemos aqueles que comungam conosco e que se identificam com a qualidade de nossa emissão mental.

Através desse processo, captando as nossas intenções, sentindo as emoções que exteriorizam e "lendo" os nossos pensamentos é que os Espíritos se aproximam de nós e, não raro, passam a nos dirigir comandando nossos atos. Isso se dá imperceptivelmente. Afinizados conosco, querendo e pensando como nós, fácil se torna a identificação, ocorrendo então que passamos a agir de comum acordo com eles, certos de que a sua é a nossa vontade - tal a reciprocidade de sintonia existente.

Não entraremos na questão do livre-arbítrio, sobejamente conhecida dos espíritas. Sabemos que a nossa vontade é livre de aceitar ou não estas influências. Que a decisão é sempre de nossa responsabilidade individual.

O importante é meditarmos a respeito do quanto somos influenciáveis, e quão fracos e vacilantes somos. O Espiritismo, levantando o véu dos mistérios, nos traz a explicação clara demonstrando-nos a verdade e, através desse conhecimento, nos dá condições de vencer os erros e sobretudo de nos preservarmos de novas quedas.

### O PROCESSO OBSESSIVO



Justaposição

Justapondo-se sutilmente cérebro a cérebro, mente a mente, vontade dominante sobre a vontade que se deixa dominar, órgão a órgão, através do perispírito pelo qual se identifica com o encarnado, a cada cessão feita pelo hospedeiro, mais coercitiva se faz a presença do hóspede, que se transforma em parasita insidioso...

Nos Bastidores da Obsessão – Manoel P. de Miranda

## CASO

Nos Domínios da Mediunidade – André Luiz – cap. 15



Como se um polvo...

Caía a noite...

Após o dia quente, a multidão desfilava na via pública, evidentemente buscando o ar fresco.

Dirigíamo-nos a outro templo espírita, em companhia de Aulus, segundo o nosso plano de trabalho, quando tivemos nossa atenção voltada para enorme gritaria.

Dois guardas arrastavam, de restaurante barato, um homem maduro em deploráveis condições de embriaguez.

O mísero esperneava e proferia palavras rudes, protestando, protestando...

- Observem o nosso infeliz irmão! - determinou o orientador.

E porque não havia muito tempo entre a porta ruidosa e o carro policial, pusemo-nos em observação.

Achava-se o pobre amigo abraçado por uma entidade da sombra, qual se um polvo estranho o absorvesse.

Num átimo, reparamos que a bebedeira alcançava os dois, porquanto se justapunham completamente um ao outro, exibindo as mesmas perturbações.

Em breves instantes, o veículo buzinou com pressa e não nos foi possível dilatar anotações.

O quadro daria ensejo a valiosos apontamentos...

Ante a alegação de Hilário, o Assistente considerou dispúnhamos de tempo bastante para a colheita de alguns registros interessantes e convidou-nos a entrar.

A casa de pasto regurgitava...

Muita alegria, muita gente.

Lá dentro, certo recolheríamos material adequado a expressivas lições.

Transpusemos a entrada.

As emanções do ambiente produziam em nós indefinível mal-estar.

Junto de fumantes e bebedores inveterados, criaturas desencarnadas de triste feição se demoravam expectantes.

Algumas sorviam as baforadas de fumo arremessadas ao ar, ainda aquecidas pelo calor dos pulmões que as expulsavam, nisso encontrado alegria e alimento. Outras aspiravam o hálito de alcoólatras impenitentes.

Indicando-as, informou o orientador:

- Muitos de nossos irmãos, que já se desvencilharam do vaso carnal, se apegam com tamanho desvario às sensações da experiência física, que se cosem àqueles nossos amigos terrestres temporariamente desequilibrados nos desagradáveis costumes por que se deixam influenciar.

- Mas por que mergulhar, dessa forma, em prazeres dessa espécie?

- Hilário - disse o Assistente, bondoso -, o que a vida começou, a morte continua... Esses nossos companheiros situaram a mente nos apetites mais baixos do mundo, alimentando-se com um tipo de emoções que os localiza na vizinhança da animalidade. Não obstante haverem freqüentado santuários religiosos, não se preocupam em atender os princípios da fé que abraçaram, acreditando que a existência devia ser para eles o culto de satisfações menos dignas, com a exaltação dos mais astuciosos e dos mais fortes. O chamamento da morte encontrou-os na esfera de impressões delituosas e escuras e, como é da Lei que cada alma receba da vida de conformidade com aquilo que dá, não encontram interesse senão nos lugares onde podem nutrir as ilusões que lhes são peculiares, porquanto, na posição em que se vêem, temem a verdade e abominam-na, procedendo como a coruja que foge à luz.

Meu colega fez um gesto de piedade e indagou:

- Entretanto, como se transformarão?

- Chegará o dia em que a própria Natureza lhes esvaziará o cálice - respondeu Aulus, convicto. - Há mil processos de reajuste, no Universo Infinito em que se cumprem os Desígnios do Senhor, chamem-se eles aflição, desencanto, cansaço, tédio, sofrimento, cárcere...

## 2.7. Alcoolismo e desencarnação

Não acontecendo a queda espetacular no suicídio, este se dá por processo indireto, graças à sobrecarga destrutiva que o alcoólatra ou simples cultivador da alcoolofilia depõe sobre a tecelagem de elaboração divina, que é o corpo. E quando vem a desencarnação, o que é também doloroso, não cessa a compulsão viciosa, nascendo dramas imprevisíveis do outro lado do túmulo, em que o espírito irresponsável constata que a morte não resolveu os problemas nem aniquilou a vida...

Após a Tempestade – Joanna de Ângelis

Morto o alcoólatra, o seu espírito continua intoxicado e enfermo; tanto que se em vida humana o seu vício o levou ao manicômio, nos manicômios do espaço continuará para desintoxicação perispiritual.

O espírito sobrevive ao corpo, levando, consigo, todos os sentimentos e todos os desejos, e almas atormentadas pelo vício são verdadeiros tóxicos que se deixam levar para fora da estrada dos bons sentimentos, arrastando, também, os seus irmãos encarnados, de cujas taras psíquicas se aproveitam em benefício próprio.

Psiquiatria em Face da Reencarnação – Dr. Inácio Ferreira

## 2.8. O melhor método para tratamento do alcoolismo

Na opinião do Dr. Ájax Silveira<sup>1</sup>, o melhor método para tratamento do alcoolismo, está baseado em quatro colunas:

---

<sup>1</sup> Fundador da Associação Anti-Alcoólica de São Paulo

1. Confiança em Deus, a conscientização de que o álcool é um inimigo destruidor, o apoio da família e do trabalho. Nos momentos de lucidez, o alcoólatra deve apegar-se ao Ser Supremo, implorar a ajuda necessária para se libertar do estado de dependência do álcool.

2. Confiança em si próprio, o indivíduo deve compreender que há na mente humana uma força que deve ser mobilizada para vencer o vício. Infelizmente, como seres humanos não fazemos uso da maior parte da capacidade mental com que fomos criados.

3. Não se deixar influenciar pelas forças negativas como os "amigos de bar", grandes responsáveis pela formação de alcoólatras ou no despertar da doença latente em indivíduos que se sentem mais atraídos pela bebida.

4. Manter um estado de espírito permanentemente voltado contra as bebidas alcoólicas inclusive colaborando com as entidades empenhadas no combate ao vício e na recuperação de viciados.

O Drama do Alcoolismo – Dr. Ajax Silveira

909. O Homem poderia sempre vencer suas más tendências pelos seus esforços?

- Sim, e, algumas vezes, por fracos esforços. É a vontade que lhe falta. Ah! Quão poucos dentre vós fazem esforços!

910. O homem pode encontrar nos Espíritos uma assistência eficaz para superar suas paixões?

- Se ele ora a Deus e ao seu bom gênio com sinceridade, os bons Espíritos virão certamente em sua ajuda, porque é a sua missão. (459)

911. Não há paixões tão vivas e irresistíveis que a vontade não tenha poder para superá-las?

- Há muitas pessoas que dizem: eu quero, mas a vontade não está senão nos lábios; elas querem, mas estão bem contentes que assim não seja. Quando se crê não poder vencer suas paixões, é que o Espírito nelas se compraz em conseqüência de sua inferioridade. Aquele que procura reprimi-las, compreende sua natureza espiritual; as vitórias são para ele um triunfo do Espírito sobre a matéria.

O Livro dos Espíritos – Allan Kardec – parte 3ª – cap. XII

## 2.9. Contribuição do Espiritismo

O dependente químico é um ser com livre-arbítrio, que não reúne ainda, reservas morais suficientes para não se deixar escravizar pelo uso de substâncias tóxicas.

A causa da pré-disposição física, detectada pela Ciência, é de origem espiritual, pois através do uso abusivo de substâncias tóxicas em vidas passadas, plasma no corpo físico, através do perispírito, a pré-disposição orgânica como forma de resgate e auto-superação.

O espiritismo representa poderoso estímulo na luta para se vencer a dependência química, pois ensina de onde viemos, porque nos encontramos na Terra, porque sofremos e para onde vamos após a morte, gerando reflexões sobre as causas e conseqüências do uso de substâncias tóxicas na vida presente, na vida espiritual e nas futuras reencarnações. Estes conhecimentos são básicos para a felicidade humana. Sem tais informações, a alma aturde-se diante das situações afligentes, entregando-se ao abatimento moral.

### **A Doutrina Espírita, quando penetra no ser:**

- Trabalha os seus valores eternos, equipando-o para o enfrentamento das lutas e para o êxito.
- Suscita uma nova escala de valores.
- Aprende-se a fixar-se na imortalidade da alma, com aproveitamento da oportunidade.
- Realiza-se a terapia do Espírito que é a causa primeira da dependência química e de outros males.



## 2.10. Contribuição do Centro Espírita

No Centro Espírita, o dependente químico terá a um só tempo:

- O passe, que auxilia poderosamente na reconquista da saúde orgânica, no reequilíbrio das emoções, na desintoxicação e na restauração do perispírito eventualmente lesado.
- A água fluidificada, que igualmente contribui para a reconquista da saúde integral.
- A desobsessão, que tem como finalidade interromper o intercâmbio mental entre o obsedado e os obsessores através da renovação de seus pensamentos, sentimentos e ações.
- Contato com os ensinamentos da Doutrina Espírita, com aquisição de novos conceitos e valores, reprogramando sua vida.
- A oração, com ela aprendendo a haurir em Deus, em Jesus e na Espiritualidade Superior as forças e inspirações necessárias, que auxiliarão na reconquista da confiança nEles e em si mesmo.
- Ensejo de travar contato com os Benfeitores Espirituais, sempre generosos e prontos a auxiliar em nosso crescimento íntimo.
- Campo imenso e propício à extensão dos laços fraternais, no auxílio e amor ao próximo.
- Renovadas possibilidades de crescimento íntimo e amplas oportunidades de realização no bem.

Tratamento Físico e Espiritual do Alcoolismo – Eliana Inês de Castro

### REFLEXÃO

Acautela-te nas atitudes e comportamentos preservando a dádiva do corpo.

Ora e medita, anulando as influências negativas.

Ajuda-te a ti mesmo e o céu te ajudará.

Alerta – Joanna de Ângelis

## 3. Pare de fumar

### 3.1. Tabagismo: Vício ou hábito?

#### SERÁ DE FATO O TABAGISMO UM VÍCIO?

Os primeiros estudos médicos, transformados em relatório em 1964 não consideravam o tabagismo como vício e sim como hábito. Não se constataram na ocasião sintomas de Síndrome de Abstinência e nem mesmo evidências conclusivas que demonstrassem o desenvolvimento de tolerância ou de um comportamento anti-social. Trabalhos recentes e profundos de entidades famosas e de renome mundial de todas as nacionalidades demonstram o contrário. Dentre eles encontram-se a Columbia University, a Harvard Medical School, a Universidade de Michigan, The London University e cerca de 500 mil entidades médicas de porte. Baseados em tamanha evidência, no ano de 1977 o Royal College of Physicians (algo comparável ao nosso Conselho Federal de Medicina) na Inglaterra, incluiu a Nicotina como droga tóxica. Em 1979 a Secretaria de Saúde, Educação e Bem-Estar dos EUA publicou seu relatório, "O Fumo e a Saúde, o Relatório Final", em que consideram a nicotina como tóxica. No ano de 1980, a "Organização Mundial de Saúde" dedica o Dia Mundial da Saúde, o dia 7 de abril com o lema: "A Escolha é Sua: Fumo ou Saúde", no

qual afirma que o tabagismo constitui um vício epidêmico no mundo moderno, sem dúvida a maior causa de doença, e o que é mais trágico, evitável e desnecessário.

### ENTÃO O TABAGISMO LEVA À “SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA”?

O relatório inglês do Royal College, em 1977 declarou existir a evidência de uma “Síndrome de Abstinência” da nicotina, composta por: desejo intenso de fumar, tensão, irritabilidade, nervosismo, depressão e dificuldade de concentração, o que concordamos por experiência própria.

### E A TOLERÂNCIA?

Ao iniciar-se no tabagismo geralmente se começa com um a dois cigarros por dia aumentando-se progressivamente a dose até atingir-se a dose habitual. Ao atingir-se esta dose dificilmente aumenta-se o consumo.

### E HÁBITOS ANTI-SOCIAIS?

Enquanto os cigarros forem baratos e facilmente obtidos, de fato seu consumo não levará a tais hábitos, contudo se seu preço fosse aumentado ao nível da heroína e seu uso fosse proibido, os viciados em nicotina teriam os hábitos similares aos viciados em heroína.

Por exemplo: durante a II Guerra Mundial, na Alemanha, quando o racionamento chegou a 2 maços por mês para os homens, e a um maço por mês para as mulheres, o cigarro passou a ser bem mais precioso, substituindo até o dinheiro. Muitas mães de família trocavam açúcar e banha por cigarro e nos campos de concentração, onde as rações diárias não passavam de 1.000 calorias/dia, chegou-se ao extremo de trocar comida por cigarro.

### QUAL A SUBSTÂNCIA DA FUMAÇA DO CIGARRO QUE VICIA? OU QUE CAUSA DEPENDÊNCIA?

A fumaça do cigarro é composta de inúmeras substâncias, tais como: monóxido de carbono, alcatrão, várias substâncias cancerígenas, contudo é a Nicotina, segundo estudos realizados, a droga existente no cigarro que vicia. Neste estudo conseguiu-se substituir o cigarro de fumantes inveterados pela dose equivalente diária de Nicotina.

Estudos da equipe da New York Medical College provaram, por meio de um nebulizador especial que a Síndrome de Abstinência do cigarro é provocada pela Nicotina.

Tóxicos: O que são - O que causam - Como evitá-los – Alexandre G. da Fonseca

## 3.2. Definição de vício

É todo hábito prejudicial, que nos desvia de nossas corretas funções, seja em que setor de atividade for, causando desgaste de energias e perda de tempo, sem produzir o bem e o progresso. Devemos comandar nossas necessidades e sentimentos. A partir do momento em que eles passam a dirigir o indivíduo, ele está sob o vício, escravizado.

Curso de Iniciação ao Espiritismo – Apostila – CEAK-SP – 4º fascículo – pág. 124

- Chico, apenas umas palavras sobre o vício.

- Eu não entendo o vício como um problema de criminalidade, mas como um problema de desequilíbrio nosso, diante das leis da vida, isso não apenas no terreno em que o vício é mais claramente examinado. Por exemplo: se eu falo demasiadamente, eu estou viciado no verbalismo excessivo e infrutífero; se bebo café em demasia eu estou destruindo também as possibilidades de meu corpo me servir um tanto mais.

Entender Conversando – Chico Xavier / Emmanuel – pág. 45

### **É verdadeira a afirmação que o cigarro acalma?**

Na verdade não é o cigarro que acalma e sim a falta do cigarro que deixa a pessoa irritada, irritação esta que desaparece com um único cigarro. Laboratorialmente provou-se que as condições de "stress" levam a um aumento da excreção de nicotina pela urina, com a conseqüente diminuição da nicotina plasmática, necessitando o dependente de uma manutenção destes níveis, abaixo dos quais se torna inquieto e irritadiço. Investigações posteriores provaram que não é só o stress, mas toda a condição que leva a um aumento da acidez urinária, como por exemplo a ingestão de bebidas alcoólicas acarreta um aumento da excreção de nicotina, o que explica o fato de que quando se bebe fuma-se mais.

### **3.3. Efeitos do cigarro no corpo físico**

Existem mais de 1.200 substâncias que foram isoladas do fumo do tabaco como: monóxido de carbono, compostos fenólicos, cetonas, acroleína, cresóis, ácidos orgânicos, quinonas, benzopireno, furfural, etanol, compostos nitrogenados etc., a ponto do Prof. Edmundo Blundi ( professor de Pneumologia da PUC-Rio) afirmar:

- Já foi demonstrado que um milímetro de fumo, proveniente de um só cigarro, vai criar no ambiente do fumante uma atmosfera contaminada que supera as maiores concentrações provocadas pelos demais poluentes urbanos...

O cigarro, além de causar a dependência, é responsável pelas seguintes ações nocivas sobre o organismo:

- É agente cancerígeno.
- É causa de doenças respiratórias.
- É causador de doenças cardiovasculares.

Tóxicos: O que são - O que causam - Como evitá-los – Alexandre G. da Fonseca

### **É AGENTE CANCERÍGENO**

Neste ano o consumo de cigarros contribuirá para a morte de centenas de milhares de pessoas.

É um fato bem estabelecido que os fumantes aumentam significativamente suas probabilidades de contrair muitos tipos de doenças fatais.

A maior ameaça aos fumantes é o câncer, uma destrutiva e selvagem multiplicação de células. A nicotina e outras substâncias contidas no fumo, que penetram os pulmões e se propagam por todas as partes do corpo através da corrente sanguínea e sistema linfático, contribuem para o aparecimento do câncer.

O câncer no estômago, que pode assemelhar-se inicialmente a uma úlcera péptica, ocorre duas vezes mais freqüentemente em fumantes do que em não fumantes. O câncer na extremidade inferior do intestino grosso, provavelmente o tipo mais comum de câncer interno, também aflige os fumantes com maior freqüência do que os não fumantes.

Câncer da garganta, produzido pelo efeito irritante de agentes químicos na fumaça do cigarro, muitas vezes deixa suas vítimas destituídas de cordas vocais, após cirurgia corretiva. A pessoa vitimada poderá reaprender a falar regurgitando ar inspirado. O hábito de fumar responde por 80 por cento dos cânceres das cordas vocais.

## É CAUSA DE DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

### E O QUE VEM A SER DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA?

É uma doença causada pelo hábito de se fumar de evolução progressiva, de caráter irreversível, cujo clímax é a invalidez respiratória total, e que se caracteriza pelas seguintes fases:

- Primeira Fase

**Bronquiolite:** trata-se de uma longa fase assintomática.

- Segunda Fase

**Bronquite Crônica:** hipertrofia de glândulas mucosas, excessiva produção de muco, tosse produtiva crônica, infecções repetidas.

- Terceira Fase

**Enfisema Pulmonar:** destruição do tecido pulmonar com aumento dos espaços aéreos distalmente do bronquíolo terminal, obstrução das vias aéreas, dispnéia progressiva. Elevada morbidade, elevada mortalidade. Ao se atingir esta fase a mortalidade é de 50% em 5 anos.

- Quarta Fase

**Cor Pulmonale:** insuficiência cardio-respiratória, com invalidez progressiva até a invalidez respiratória total.

## É CAUSADOR DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Segundo estatísticas da Organização Mundial da Saúde, o vício de fumar é responsável por 25% da mortalidade por doença coronariana e um estudo da Associação Nacional de Câncer nos EUA provou que os fumantes de 45 a 54 anos sofreram uma proporção de óbitos 2,81 vezes maior que os não fumantes. Estudos mostram que a maior causa de dano é a vasoconstrição permanente provocada pela nicotina, além do espessamento que ocorre na camada íntima das artérias (arteriosclerose) dos fumantes.

O endurecimento de artérias (arteriosclerose) afeta maior número de pessoas e causa mais mortes (54 por cento de todos os óbitos) do que qualquer outra enfermidade.

Em anos recentes os médicos descobriram que a enfermidade está diretamente relacionada a um regime alimentar com elevado teor de gorduras. Ultimamente, pesquisa adicional tem demonstrado que a nicotina e, possivelmente, outros elementos químicos absorvidos do fumo, aumentam o acúmulo de depósitos de gordura (principalmente em forma de colesterol) ao longo das paredes internas das artérias. Mas isso não é tudo. A nicotina também faz com que as artérias se contraíam. Essa combinação de acúmulo de gorduras e contração das artérias impede que os vasos sanguíneos supram o coração, cérebro, extremidades e outros órgãos de sangue suficiente. À medida que essas condições se tornam piores ocorre, freqüentemente, a danificação dos tecidos.

Chegando a tal estágio, basta um pequeno coágulo sanguíneo nos vasos contraídos para que aconteça um ataque cardíaco ou derrame.

Tóxicos: O que são - O que causam - Como evitá-los – Alexandre G. da Fonseca

## FUMO CONTRIBUI PARA A IMPOTÊNCIA E INFERTILIDADE

Nota distribuída no Congresso Anual da Canadian Thoracic Society, em Winnipeg, 1978.

Aqui estão os fatos:

- O aumento sanguíneo de monóxido de carbono produzido pelo fumo pode inibir a produção do hormônio masculino testosterona e é possível que isso contribua para a infertilidade masculina.

- A nicotina do tabaco contrai os vasos sanguíneos, e o edema resultante compromete o mecanismo central do excitação sexual.
- O fumo reduz a capacidade pulmonar, diminuindo o vigor e a habilidade para ter um ato sexual mais prolongado.
- Nicotina e outros produtos químicos na fumaça descoloram os dentes e alteram o hálito, desse modo diminuindo a atração sexual do fumante.

Tóxicos: O que são - O que causam - Como evitá-los – Alexandre G. da Fonseca

## FUMO NA GRAVIDEZ E NA LACTAÇÃO

É maior a incidência de más-formações congênitas em crianças cujas mães são tabagistas, assim como o número de natimortos, além do fato devido aos seus efeitos vasculares o tabaco prejudica a nutrição fetal.

A gestante que fuma põe em risco não só a sua saúde mas também a do seu filho; pois, no período de gestação tudo que afeta o organismo materno pode afetar a criança, que dele é parte integrante.

Já é fato comprovado que o cigarro aumenta a possibilidade de aborto, e que os bebês de mães fumantes nascem com o peso abaixo do normal.

A razão do baixo peso é devido à ação da nicotina que faz diminuir a passagem de sangue materno para o feto, através da placenta.

A avaliação desses dados evidenciam que o cigarro fumado pela gestante é responsável pela possível redução da vitalidade da criança que está para nascer.

Também quando a gestante fuma, o monóxido de carbono produzido pela fumaça do cigarro faz diminuir o oxigênio no sangue materno que, em consequência, fornecerá menos oxigênio ao feto.

Também as mães que amamentam devem saber que qualquer tóxico (fumo, maconha, álcool, etc.) por ela usado, passa ao leite e desta maneira pode expor ao vício o lactante que assim desgraçadamente, é convertido no mais "inocente dos drogados."

\* \* \*

Se todos os que fumam soubessem os perigos a que estão expostos, somente os suicidas teriam coragem de continuar fumando.

O fumo vicia mais do que o álcool, por isso, a porcentagem de viciados em fumo é muito maior do que em álcool.

É esta a grande dificuldade de combater a moda do cigarro: nenhum jovem acredita que o simples ato de fumar venha a lhe causar alguma doença.

Os Agentes da Morte – Paulo Rocha – págs. 18 /19 e 51 a 53

### ***3.4. Efeitos do cigarro no corpo espiritual***

O fumo não só introduz impurezas no perispírito – que são visíveis aos médiuns videntes, à semelhança de manchas, formadas de pigmentos escuros, envolvendo os órgãos mais atingidos, como os pulmões –, mas também amortece as vibrações mais delicadas, bloqueando-as, tornando o homem até certo ponto insensível aos envolvimentos espirituais de entidades amigas e protetoras.

Após o desencarne, os resultados do vício do fumo são desastrosos, pois provocam uma espécie de paralisia e insensibilidade aos trabalhos dos espíritos socorristas por longo período, como se permanecesse num estado de inconsciência e incomunicabilidade, ficando o desencarnado prejudicado no recebimento do auxílio espiritual.

Dentro desse processo de impregnação fluídica mórbida, o vício do fumo reflete-se nas reencarnações posteriores, principalmente na predisposição às enfermidades típicas do aparelho respiratório.

Manual Prático do Espiritismo – Ney Prieto Peres – págs. 50 e 51

## EMTREVISTA

Numa entrevista dada ao jornalista Fernando Worm (publicada na Folha Espírita, agosto de 1978, ano V, nº 53), Emmanuel, através de Chico Xavier, responde às seguintes perguntas:

**F.W.:** A ação negativa do cigarro sobre o perispírito do fumante prossegue após a morte do corpo físico? Até quando?

**EMMANUEL:** O problema da dependência continua até que a impregnação dos agentes tóxicos nos tecidos sutis do corpo espiritual ceda lugar à normalidade do envoltório perispiritual, o que, na maioria das vezes, tem a duração do tempo em que o hábito perdurou na existência física do fumante. Quando a vontade do interessado não está suficientemente desenvolvida para arredar de si o costume inconveniente, o tratamento dele, no Mundo Espiritual, ainda exige quotas diárias de sucedâneos dos cigarros comuns, com ingredientes análogos aos dos cigarros terrestres, cuja administração ao paciente diminui gradativamente, até que ele consiga viver sem qualquer dependência do fumo.

**F.W.:** Como descreveria a ação dos componentes do cigarro no perispírito de quem fuma?

**EMMANUEL:** As sensações do fumante inveterado, no Mais Além, são naturalmente as da angustiada sede de recursos tóxicos a que se habituou no Plano Físico, de tal modo obcecante que as melhores lições e surpresas da Vida Maior lhe passam quase que inteiramente despercebidas, até que se lhe normalizem as percepções. O assunto, no entanto, com relação à saúde corpórea, deveria ser estudado na Terra mais atentamente, já que a resistência orgânica decresce consideravelmente com o hábito de fumar, favorecendo a instalação de moléstias que poderiam ser claramente evitáveis. A necrópsia do corpo cadaverizado de um fumante em confronto com o de uma pessoa sem esse hábito estabelece clara diferença.

Sabe, irmã, se nós, na carne, soubéssemos o mal que o simples cigarro nos ocasiona nunca o colocaríamos na boca. Ele me atrapalhou muito quando desencarnei. Tive o perispírito fortemente afetado, produzindo uma espécie de entorpecimento psíquico, prolongando o estado de perturbação.

Ninguém Está Sozinho – Luiz Sérgio – pág. 105

## 3.5. Fumo e obsessão

O fumante também alimenta o vício de entidades vampirizantes que a ele se apegam para usufruir das mesmas inalações inebriantes. E com isso, através de processos de simbiose a níveis vibratórios, o fumante pode coletar em seu prejuízo as impregnações fluídicas maléficas daqueles que deixam o enfermo triste, grosseiro, infeliz, preso à vontade de entidades inferiores, sem o domínio e a consciência dos seus verdadeiros desejos.

Manual Prático do Espiritismo – Ney Prieto Peres

### CASO

Forças Viciadas

### LIVRO

Nos Domínios da Mediunidade - Cap. 15

## IDENTIFICAÇÃO DOS PERSONAGENS

### **Obsedado**

Rapaz que escrevia, sentado em mesa ladamente provida, de um restaurante barato, fumando com volúpia, tomando conhaque, casa cheia, não só de fumantes e bebedores inveterados, como de criaturas desencarnadas de triste feição.

### **Obsessor**

Entidade digna de compaixão pelo aspecto repelente em que se mostrava e que dominava o rapaz que escrevia, escrevia...

### **Mentor**

Áulus, André Luiz e Hilário Silva, que entraram na casa de pasto para colheita de alguns registros interessantes no sentido do aprendizado, ao cair da noite, aproveitando o tempo enquanto aguardavam o horário de início das atividades do centro espírita que visitariam logo após.

## OCORRÊNCIAS NO CAMPO DA AURA

### **Forças de atração**

O que unia a dupla eram as forças viciadas da malícia. O rapaz, operoso lidador da imprensa, para atender ao pedido de amigo influente, procurava exagerar a participação de uma jovem em homicídio que envolvera sua família.

O desencarnado, ferrenho perseguidor da menina, interessava-se em exagerar-lhe a participação na ocorrência, com o fim de martelar-lhe a mente apreensiva e arrojá-la aos abusos da mocidade. Usando calculadamente o rapaz com quem se afinizava, pretendia alcançar o noticiário de sensação, para deprimir a vida moral da jovem e com isso amolecer-lhe o caráter, trazendo-a, se possível, ao charco vicioso em que ele próprio jaz.

Entre as excitações do álcool e do fumo que saboreavam juntos, pretendiam provocar uma reportagem perniciososa...

Via-se-lhes a absoluta associação na autoria dos caracteres escritos...

O rapaz tinha o cérebro embebido em substância escura e pastosa que escorria das mãos do triste companheiro desencarnado que o enlaçava.

Dentro do restaurante, algumas entidades desencarnadas sorviam as baforadas de fumo arremessadas ao ar, ainda aquecidas pelo calor dos pulmões que as expulsavam, nisso encontrando alegria e alimento. Outras aspiravam o hálito de alcoólatras impenitentes.

Áulus: Muitos de nossos irmãos, que já se desvencilharam do vaso carnal, se apegam com tamanho desvario às sensações da experiência física que se cosem àqueles nossos amigos terrestres temporariamente desequilibrados nos desagradáveis costumes por que se deixam influenciar.

### **3.6. Fumo e desencarnação**

- Você considera o hábito de fumar um suicídio em câmara lenta?

- O hábito de fumar não pode ser definido como um suicídio consciente considerado. É um prejuízo que o fumante causa a si mesmo, sem a intenção de se destruir. Isto deve ser estudado com esclarecimento, sem condenação, para que a pessoa se conscientize quanto às conseqüências do fumo, no campo da vida, de forma a fazer as suas próprias opções. Não apenas o fumo, mas outros vícios nocivos à saúde, após o desencarne, continuam a tornar a pessoa dependente, até que a impregnação dos agentes tóxicos nos tecidos sutis do corpo espiritual ceda lugar à normalidade do perispírito. Na maioria das vezes este tempo dura o correspondente à perduração do hábito, na existência física da criatura viciada.

### 3.7. Melhor método para parar de fumar

Muitas pessoas têm me perguntado qual o melhor método para se parar de fumar. A resposta é simples: simplesmente parar, pois o fumante não apresenta, via de regra aquelas alterações psicológicas características dos outros toxicômanos. Muitos dizem que parar de fumar engorda; embora a gordura não seja sinal de saúde, mais vale ser um gordo saudável do que um esbelto enfisematoso, ou quiçá canceroso, com sorte cardíaco e com um pouco de exercício mantém-se o peso com muito mais saúde.

Tóxicos: O que são - O que causam - Como evitá-los – Alexandre G. da Fonseca

#### DUAS ATITUDES INDISPENSÁVEIS

Você poderá sentir imediatamente a alegria de libertar-se da dura escravidão do fumo. Para isso, assuma as duas atitudes seguintes, essenciais para o êxito:

- **Decida deixar de fumar**

Diga a si mesmo: DECIDI DEIXAR DE FUMAR. Se cometer algum deslize terá perdido a batalha, mas não a guerra. Comece novamente, e diga outra vez a si mesmo: DECIDI DEIXAR DE FUMAR.

- **Ponha em ação sua fé**

Lembre-se de que a oração tem muito poder. Deus dá força aos que vão a Ele. Ele prometeu: "Pedi, e dar-se-vos-á." Ore pedindo a Deus: **SENHOR, AJUDA-ME A NÃO MAIS FUMAR.**

#### COMO FORTALECER SUA VONTADE

Dessa forma, quando o desejo de fumar o assaltar, una sua vontade a Deus, repetindo: DECIDI DEIXAR DE FUMAR. SENHOR, AJUDA-ME A NÃO MAIS FUMAR.

VOCÊ IRÁ TRIUNFAR

Dr. Alejandro Petre<sup>2</sup>

- O que deve fazer o indivíduo que quer vencer o cigarro, as drogas, o álcool?

Há vários métodos, mas o que realmente funciona começa a partir de uma firme determinação nesse sentido. É preciso orar muito, ligando-se aos benfeitores espirituais que trabalham por sua recuperação. Frequentar reuniões de assistência espiritual, no Centro Espírita. Submeter-se ao passe magnético. Confiar em si mesmo e valorizar suas potencialidades como filho de Deus. Repetir sempre: "Com a proteção divina hei de conseguir". Como está em O Evangelho Segundo o Espiritismo: AJUDA-TE QUE O CÉU TE AJUDARÁ.

Não Pise na Bola – Richard Simonetti

### 3.8. Que cuidados deve ter o ex-fumante

---

<sup>2</sup> Neuropsiquiatra da Clínica Médica Belgrano, Buenos Aires. Chefe da Divisão Técnica do Conselho Nacional de Menores, Buenos Aires. Ex-diretor do Instituto Modelo de Frenopatia, Buenos Aires.



O ex-fumante pode observar alterações no seu organismo. Elas são passageiras e podem persistir por algumas semanas, mas desaparecerão progressivamente com o passar do tempo, pois são devidas à dependência que a nicotina provoca no organismo.

É importante **NÃO SE DEIXAR INFLUENCIAR POR ESSAS MUDANÇAS** e achar que voltar a fumar é a decisão mais certa. Conscientize-se! O seu organismo foi intoxicado durante anos e precisa de tempo para livrar-se da nicotina que se impregnou nele e passar a funcionar livre da influência dela.

**OBS:** Alterações que poderão aparecer: irritação e mudanças de humor, falta de concentração, insônia, tosse, indisposição gástrica (diarréia ou prisão de ventre), ganho de peso.

Os Agentes da Morte – Paulo Rocha

### **3.9. Contribuição do Espiritismo e do Centro Espírita**

O espiritismo representa poderoso estímulo na luta para se vencer a dependência química, pois ensina de onde viemos, porque nos encontramos na Terra, porque sofremos e para onde vamos após a morte, gerando reflexões sobre as causas e conseqüências do uso de substâncias tóxicas na vida presente, na vida espiritual e nas futuras reencarnações. Estes conhecimentos são básicos para a felicidade humana. Sem tais informações, a alma aturde-se diante das situações afligentes, entregando-se ao abatimento moral.

#### **A Doutrina Espírita, quando penetra no ser:**

- Trabalha os seus valores eternos, equipando-o para o enfrentamento das lutas e para o êxito.
- Suscita uma nova escala de valores.
- Aprende-se a fixar-se na imortalidade da alma, com aproveitamento da oportunidade.
- Realiza-se a terapia do Espírito que é a causa primeira da dependência química e de outros males.

#### **No Centro Espírita, o dependente químico terá a um só tempo:**

- O passe, que auxilia poderosamente na reconquista da saúde orgânica, no reequilíbrio das emoções, na desintoxicação e na restauração do perispírito eventualmente lesado.
- A água fluidificada, que igualmente contribui para a reconquista da saúde integral.
- A desobsessão, que tem como finalidade interromper o intercâmbio mental entre obsedado e obsessores através da renovação de seus pensamentos, sentimentos e ações.
- Contato com os ensinamentos da Doutrina Espírita, com aquisição de novos conceitos e valores, reprogramando sua vida.
- A oração, com ela aprendendo a haurir em Deus, em Jesus e na Espiritualidade Superior as forças e inspirações necessárias, que auxiliarão na reconquista da confiança nEles e em si mesmo.
- Ensejo de travar contato com os Benfeitores Espirituais, sempre generosos e prontos a auxiliar em nosso crescimento íntimo.
- Campo imenso e propício à extensão dos laços fraternais, no auxílio e amor ao próximo.
- Renovadas possibilidades de crescimento íntimo e amplas oportunidades de realização no bem.

Tratamento Físico e Espiritual do Alcoolismo – Eliana Inês de Castro

## REFLITA

### O EXEMPLO LEVA À IMITAÇÃO

A criança é um ser em formação que procura imitar em tudo as pessoas com quem convive. Nada do que vê e ouve passa despercebido à sua mente impressionável. Cada exemplo e cada imagem que a criança observa vai germinar a seu tempo em sua mente, compelindo-a para o bem ou para o mal. Por isso, procurem os pais dar aos seus filhos e os professores aos seus alunos apenas os exemplos dignos de serem imitados e nunca o de um vício pernicioso como o do fumo e do álcool.

EDUQUEMOS AS CRIANÇAS DE HOJE E NÃO SERÁ PRECISO PUNIR OS HOMENS DE AMANHÃ.

Os Agentes da Morte – Paulo Rocha – págs. 21 e 22

## 4. Drogas: o que é preciso saber

### 4.1. Por que o uso de drogas

*Dentre os gravames infelizes que desorganizam a economia social e moral da Terra atual, as drogas alucinógenas ocupam lugar de destaque, em considerando a facilidade com que dominam as gerações novas, estrangulando as esperanças humanas em relação ao futuro.*

*Paisagem humana triste, sombria e avassaladora, pelos miasmas venenosos que destilam os grupos vencidos pelo uso desregrado dos tóxicos, constitui evidência do engano a que se permitiram os educadores do passado: pais ou mestres, sociólogos ou éticos, filósofos ou religiosos.*

*Cultivado e difundido o hábito dos entorpecentes entre povos estiolados pela miséria econômica e moral, foi adotado pela Civilização Ocidental quando o êxito das conquistas tecnológicas não conseguiu preencher as lacunas havidas nas aspirações humanas – mais ampla e profunda integração nos objetivos nobres da vida.*

*Após a Tempestade – Joanna de Ângelis*

Lida a mensagem de Joanna de Ângelis, psicografada pelo médium Divaldo P. Franco, o expositor trocou idéias com os assistentes tendo inclusive respondido às perguntas que foram feitas, como veremos a seguir:

Esta página diz tudo. Muito bem escolhida, para substrato de nossos estudos. Ela consegue dizer tudo e dizer bem! Começa mostrando (e aí não há dúvida para nós) que os tóxicos constituem um drama que assola grande quantidade de criaturas no mundo atual. Coloca em destaque a falência do processo educacional que tentou (e não conseguiu) educar a moçada que, na atualidade, se entrega aos tóxicos. Falência educacional, sim, para as criaturas humanas mais para o TER do que para o SER. Esqueceu de formar a personalidade da criatura de uma maneira integral, preocupado muitas vezes em formá-la para vencer socialmente, economicamente, profissionalmente, mas não no sentido de formar um equilíbrio interior, com uma visão mais ampla do que vem a ser a vida à face da Terra, as responsabilidades morais que a criatura tem consigo mesma, com a família, com a sociedade. Uma visão mais espiritualista, mais espiritualizada da própria existência. E porque esta educação não foi fornecida com maior intensidade ou com mais frequência junto aos jovens é que vamos encontrá-los a braços com esta problemática.

As Drogas e Suas Conseqüências – Celso Martins

A natural curiosidade e busca de estímulos e aventuras, somadas à falta de informação adequada, à necessidade de fazer parte do grupo e sentir-se aceito, podem levar o indivíduo, principalmente o jovem, a experimentar drogas. Conflitos emocionais e afetivos dentro da estrutura familiar são, igualmente, poderosos fatores a serem considerados. A grande maioria supera a fase puramente experimental, recreacional, e amadurece para seguir o curso de vida esperado.

Outros, por uma série de razões genéticas, psicológicas, sociais, persistem no uso da substância e desenvolvem a doença. A busca de novas sensações leva à experimentação de outras drogas, ao uso simultâneo de várias delas.

Drogas: O que é Preciso Saber – Cons. Fed. de Entorpecentes

Os motivos que podem levar alguém a provar ou usar ocasionalmente as drogas são:

- Curiosidade
- Influência dos amigos
- Prazer imediato que produzem
- Fácil acesso e obtenção
- Desejo ou impressão de que elas podem resolver todos os problemas ou aliviar as ansiedades.

Estas são também razões para a utilização abusiva de drogas. Muitas pessoas usam drogas – a primeira vez pelo menos – por causa de seus efeitos prazerosos. A curiosidade, a busca de prazer, a atração do "barato" e o modismo são as principais razões para a primeira experiência.

A maioria dos adolescentes nos estágios iniciais do uso de drogas vêem a "viagem" como uma experiência agradável e positiva. Some-se a isso a fase extremamente crítica da adolescência, quando aumentam os questionamentos, a insegurança e a revolta contra o sistema.

A droga pode ser uma saída nesses casos. Mas as drogas apenas escondem sentimentos e problemas ruins ou desagradáveis por um breve momento – elas não os fazem desaparecer para sempre. As drogas dão a falsa impressão de que se está lidando melhor com as próprias emoções. No entanto, elas só anestesiaram, disfarçaram, encobrem as emoções e seu consumo traz conseqüências ruins ao ser humano, tanto física quanto psicologicamente.

Escolas Sem Drogas – Lauro F. Cavasos

## **4.2. O que são as drogas**

Drogas são substâncias naturais ou sintéticas que, ao penetrarem no organismo humano sob qualquer forma – ingeridas, injetadas, inaladas ou absorvidas pela pele – entram diretamente na corrente sanguínea e alteram funções do organismo. Assim sendo, não só a maconha ou a cocaína devem ser consideradas como "drogas", mas o cigarro e as bebidas alcoólicas também, pois contêm substâncias que alteram as funções do organismo, prejudicam a saúde e criam dependência física e psicológica.

Drogas: O Que é Preciso Saber – Cons. Fed. de Entorpecentes

## **4.3. Características principais do uso de drogas**

- O irresistível desejo e necessidade do tóxico e a sua obtenção por todos os meios.
- A tolerância ao tóxico e a tendência a aumentar-lhe as doses.
- A dependência física ou psíquica em relação ao efeito da droga.

De acordo com estes conceitos, os fumantes e os alcoólatras podem ser considerados como toxicômanos menores.

Os Agentes da Morte – Paulo Rocha – págs. 106 e 107

A *dependência psicológica* é a necessidade da droga para atingir o máximo da sensação desejada.

A *dependência física* indica adaptação do organismo ao uso crônico da substância, com o desenvolvimento de sintomas quando a droga não é usada.

Estes sintomas, usualmente opostos àqueles causados pela droga, indicam que está ocorrendo síndrome de abstinência, a qual, pelo desconforto ocasionado, leva o dependente a retomar o consumo da substância que foi descontinuada.

A procura pela droga passa a ser impositiva. O dependente químico tem noção da compulsão, mas é capaz de qualquer coisa, mesmo ilegal, para obter a substância.

Desde cedo, a tolerância é aumentada, ou seja, há necessidade de doses cada vez maiores para se obter o mesmo efeito inicial.

É doença de instalação rápida, incurável e, na maioria das vezes, leva à morte. Para seu controle é primordial suspender o uso da droga. O importante não é a diminuição da quantidade ou frequência, mas a abstinência total.

O dependente não pode jamais voltar a fazer uso da droga, pois logo a dependência se reinstala. Não há caso de dependente que, tendo parado de usar a droga possa fazê-lo de novo – ainda que por simples e ocasional recreação – sem voltar à dependência. Parar temporariamente e voltar ao uso significa recaída, isto é, retornar ao ponto de partida.

#### 4.4. Sinais gerais do uso de drogas

- Mudanças bruscas no comportamento.
- Falta de motivação para as atividades comuns.
- Queda do rendimento escolar ou abandono dos estudos.
- Queda na qualidade do trabalho ou seu abandono.
- Inquietação, irritabilidade, insônia ou, ao contrário, depressão e sonolência.
- Atitudes furtivas ou impulsivas, uso de óculos escuros mesmo sem excesso de luz, camisas de mangas longas mesmo no calor.
- Desaparecimento de objetos de valor, em casa ou no local de trabalho, presença de comprimidos estranhos, frascos de colírio ou de "xaropes" e embalagens de comprimidos.
- Pausas demoradas, horários de refeições prolongados e/ou erráticos, ausências do domicílio ou do trabalho inusitadas e por longo tempo.
- Dívidas em casa e no trabalho, telefonemas e ameaças de credores, agiotas.
- Uso de sons em alto volume e troca do dia pela noite.

**OBSERVAÇÃO:** Convém notar que alguns desses sinais podem existir, mesmo sem o uso de drogas. Por exemplo, o uso de sons em alta tonalidade, é uma característica de certos adolescentes nos dias atuais, com ou sem o uso de drogas. Os olhos vermelhos podem ser de uma irritação qualquer. O importante é o conjunto de sinais e sintomas.

Como Manter Seu Filho Longe das Drogas – José Elias Murad

## 4.5. Ação das drogas no corpo físico

Os efeitos físicos e psíquicos inespecíficos do consumo de substâncias psicoativas, bem como os sinais inespecíficos de overdose ou intoxicação aguda, não são a seguir enumerados nos diversos grupos de drogas. Convém lembrar que os usuários de drogas por via endovenosa apresentam sintomas, danos e doenças semelhantes, detalhados no tópico sobre cocaína. Por outro lado, problemas emocionais, depressão, ansiedade, disfunções sexuais, problemas policiais, sociais e interpessoais são comuns a todos os usuários de drogas.

### Grupo das substâncias depressoras

No grupo de drogas depressoras do sistema nervoso central (SNC), as mais consumidas, no Brasil (exceto o álcool), são os inalantes (colas, solventes e aerossóis), os ansiolíticos e hipnóticos e os opiáceos e outros analgésicos narcóticos.

#### COLAS, SOLVENTES E AEROSÓIS

- **Efeitos das substâncias**

Como para qualquer outra droga, costuma-se discernir efeitos psíquicos e físicos:

**Efeitos psíquicos:** euforia, vertigem, tonturas, desinibição, sensação de estar flutuando, percepções errôneas ou ilusões, obnubilação e sonolência; ocasionalmente, pode ocorrer amnésia durante o pico do episódio de inalação.

**Efeitos físicos:** irritação ocular, sensibilidade à luz, visão dupla, zumbido nos ouvidos, irritação das mucosas do nariz e boca, tosse; podem ocorrer náuseas, vômitos, diarreia, irregularidade nos batimentos cardíacos (arritmias), dores torácicas, musculares e articulares.

- **Intoxicação aguda**

As reações de emergência mais comuns são as reações tóxicas, síndrome cerebral orgânica (SCO) e complicações clínicas.

- **Danos e doenças comumente associados**

Arritmias cardíacas, hepatite com possível insuficiência hepática, insuficiência renal, anemia aplástica, fraqueza dos músculos esqueléticos, deficiência transitória da função pulmonar, perturbações gastrointestinais e estomacais, neuropatias periféricas.

#### MACONHA

Os produtos da Cannabis sativa são habitualmente consumidos por via pulmonar (fumados), embora possam ser usados por via oral (comidos), como ocorre em populações indígenas.

- **Efeitos da substância**

Os efeitos psíquicos resultantes do uso da maconha apresentam grande variabilidade, inclusive em função das expectativas do indivíduo. Predominam sensação agradável de relaxamento, diminuição da ansiedade, aumento de apetite, sensação de euforia, alterações na percepção do espaço e da passagem do tempo. Com doses mais elevadas: perturbações da memória e do pensamento, medo, ansiedade, sensação de estar sendo observado, mal-estar difuso.

Como efeitos físicos, taquicardia, hiperemia conjuntival, boca seca e tremores discretos nas mãos. Prejuízo da coordenação motora e diminuição da força muscular.

- **Intoxicação aguda**

Distinguem-se as reações tóxicas e as de pânico.

O uso de grandes quantidades pode provocar reações tóxicas, usualmente caracterizadas por uma SCO e ou ideação paranóide. Estados psicóticos temporários caracterizam-se por alucinações sem confusão, além de idéias paranóides.

Nas reações de pânico existe um exagero dos efeitos usuais da maconha, com forte ansiedade, medo de perder o controle ou ficar louco; temor de doença física.

- **Danos e doenças comumente associados**

Prejuízo da memória de fixação e do aprendizado. Certos autores falam em "síndrome amotivacional": desinteresse para as tarefas comuns, bem como para estudo, trabalho e namoro.

Maior incidência de infecção de vias aéreas superiores e diminuição da capacidade vital pulmonar. Discute-se, ainda, se a maconha, tal qual o tabaco, pode causar câncer.

Diminuição da fertilidade, no homem.

**OBSERVAÇÃO:** Muitos meninos iniciam a sinistra escalada dos tóxicos como "cheiradores das colas" de sapateiro e de aeromodelismo. É preciso alertá-los que essas colas contêm substâncias químicas altamente tóxicas que podem provocar: perturbação mental, alucinações, anemia grave por inibição da medula óssea, leucemia e morte por asfixia. (Os Agentes da Morte - Paulo Rocha – pág. 109)

## COCAÍNA

Em nosso meio, a cocaína é utilizada, principalmente, por três vias: nasal (aspirada), endovenosa (EV) e pulmonar (fumada sob a forma de crack).

- **Efeitos da substância**

Sensação de euforia e bem-estar, idéias de grandiosidade, irritabilidade, aumento da atenção para estímulos externos, prejuízo na capacidade de avaliação e julgamento da realidade. O usuário passa a falar e a mover-se com maior rapidez e não sente sono, fome ou fadiga.

Com o aumento da dose: reações de pânico, sensação de estar sendo perseguido, às vezes alucinações auditivas e táteis (escutar vozes, sentir sensações de bichos andando pelo corpo). O quadro completo é chamado de psicose cocaínica, com manifestações paranóides agudas.

- **Intoxicação aguda**

Em intoxicação com doses mais altas, quadro de confusão mental (SCO), discurso incoerente, surgimento de comportamento bizarros.

Elevação da pressão arterial e da frequência cardíaca, podendo causar diminuição do diâmetro das artérias coronárias. A combinação desses dois fatores pode também provocar infarto do miocárdio, mesmo em pessoas sem problemas cardíacos prévios. Podem ocorrer arritmias causando morte súbita. Menciona-se sangramentos cerebrais em pessoas que tenham malformações vasculares (o que não é raro), bem como convulsões generalizadas. Pode haver hipertermia, passível de induzir convulsões.

O consumo elevado de cocaína pode ocasionar a morte por parada respiratória, causada por ação direta nos centros nervosos responsáveis pelo controle involuntário da respiração.

- **Danos e doenças comumente associados**

*Com uso nasal:* perda da sensibilidade olfativa, atrofia na mucosa com rinite crônica e perfuração do septo nasal.

*Com uso pulmonar:* possibilidade de lesão pulmonar com diminuição da capacidade de oxigenação no sangue, por fibrose intersticial.

*Com uso endovenoso:* por esta via ocorrem dois tipos de complicações, não-infecciosas e infecciosas (aquelas causadas por contaminação quando da aplicação da injeção). Complicações não-infecciosas: o pó da cocaína contém, em geral, substâncias adicionais (impurezas). Na injeção, estas podem causar reações alérgicas, de gravidade variável, indo de um simples rash cutâneo (pele avermelhada e irritada) até à morte. Embolia e fibrose pulmonar podem ocorrer. Reações de irritação local e flebite. Complicações infecciosas: causadas pelo uso comum de utensílios contaminados, utilizados no preparo e na aplicação da injeção, tais como agulhas, seringas, potes, colheres, etc. Abscessos de pele e

músculos, infecções sistêmicas: endocardites bacterianas, infecções pulmonares, hepatites virais, doença de Chagas, sífilis e septicemias.

Entre os usuários de drogas injetáveis, a SIDA/AIDS é, sem dúvida, a mais importante das doenças infecciosas transmitidas por utensílios contaminados.

## Substâncias alucinógenas

A substância protótipo deste grupo é o LSD-25 (ácido lisérgico), produto sintético utilizado por via oral. No mais, existe uma série de produtos naturais, oriundos de cogumelos, cactos e outras plantas.

- **Efeitos da substância**

Aumento da intensidade das percepções sensoriais com mistura perceptual (ouvir o som de cores, cheirar sons), sensação subjetiva de atividade mental aumentada, alteração da imagem corporal e alucinações visuais (mais comuns) e auditivas.

Podem ocorrer aumento do diâmetro pupilar, rosto corado, tremor leve, aumento da pressão arterial, da temperatura corporal, taquicardia, sudorese, náuseas e vômitos.

- **Intoxicação aguda**

O quadro mais comum e problemático na intoxicação é a chamada má-viagem (bad trip), onde o paciente entra em pânico, com agitação psicomotora e alucinações visuais em geral terríficas.

É freqüente a incidência de acidentes fatais e suicídios.

## Opiáceos e outros analgésicos narcóticos

- **Efeitos da substância**

Produzem analgesia, sonolência, alteração do humor e, em doses altas, turvação do funcionamento mental, através de depressão do SNC e da atividade cardíaca.

Por via endovenosa o uso é altamente gerador de dependência: caracteriza-se por um "chute" ou sensações no abdômen inferior (lembrando um orgasmo), acompanhadas por um rubor na pele. Seguem sensações de flutuação e euforia. Provoca diminuição do ritmo respiratório e lentificação dos movimentos peristálticos no cólon, com resultante constipação. Redução no tamanho das pupilas (exceto com a meperidina, que provoca dilatação das mesmas), tremor e sinais de confusão.

Outros sintomas importantes: pigmentação aumentada sobre as veias, evidência de veias trombosadas ou com coágulos, lesões cutâneas e abscessos diversos, pupilas pequenas ou contraídas, linfonodos aumentados.

- **Intoxicação aguda**

As situações de emergência mais comumente observadas são as reações tóxicas e problemas clínicos.

As superdosagens são uma causa mortis significativa entre os usuários destas substâncias. A condição física domina o quadro clínico. Os sintomas específicos dependem da droga, do tempo de uso e da condição geral do paciente.

A variação da sintomatologia pode incluir respiração diminuída, lábios azulados e corpo pálido ou azulado, pupilas em cabeça de alfinete (a menos que exista dano cerebral, quando podem estar dilatadas), hiperemia da mucosa nasal (quando aspirada), marcas recentes de picadas (inclusive agulha no braço), edema pulmonar caracterizado por respiração ruidosa e ofegante, arritmias cardíacas e ou convulsões (principalmente em usuários de codeína, propoxifeno ou meperidina). O paciente apresenta-se letárgico ou comatoso. A morte parece ocorrer por uma combinação de depressão respiratória e edema pulmonar e ou cerebral

- **Danos e doenças comumente associados**

Infecções resultantes de agulhas contaminadas (ver cocaína); arritmias cardíacas, endocardite; úlceras gástricas, insuficiência renal secundária a infecções ou adulterantes; pneumonia, abscessos pulmonares, tuberculose; anemias; destruição muscular; broncospasmo e sibilância.

A dependência química é, sobretudo, doença social pelas conseqüências que traz ao dia-a-dia do indivíduo. As dificuldades na vida familiar, funcional e comunitária constituem um dos aspectos mais marcantes do quadro de dependência química.

Drogas: O Que é Preciso Saber – Cons. Federal de Entorpecentes

Os tóxicos produzem alegria artificial, passageira, seguida de marcada sensação de tédio.

Esclarecendo os Jovens – Umberto Ferreira

## COMPLEMENTAÇÃO

### A COCAÍNA: O CRACK

**O uso da cocaína é o problema de drogas de crescimento mais rápido na América.** Muito alarmante é a disponibilidade de cocaína, ultimamente, numa forma barata mas potente chamada crack ou rock. O crack é uma forma purificada de cocaína que é fumada.

- A experimentação do crack é barata. O crack está à mão por apenas 10 dólares. Como resultado, está ao alcance de muitos usuários novos, inclusive alunos de escolas secundárias e até mesmo de escolas primárias.
- O crack é de uso fácil. É vendido em pedaços que lembram aparas de pedra branca ou sabão e, às vezes, vem comprimido em linhas. O crack pode ser fumado num cachimbo ou colocado num cigarro. Como os efeitos visíveis desaparecem minutos depois de ser fumado, pode ser usado a qualquer hora durante o dia.
- O crack é extremamente viciador. O crack é muito mais viciador do que a heroína ou os barbituratos. Como é fumado, é absorvido rapidamente na corrente sanguínea. Produz uma sensação de extrema euforia, que atinge o pico em segundos. O desejo de repetir esta sensação pode causar o vício em poucos dias.
- O crack leva ao crime e a severos distúrbios psicológicos. Muitos jovens, uma vez viciados, voltaram-se para o roubo, a prostituição e o tráfico de drogas a fim de sustentarem seu vício. O uso continuado pode produzir comportamento violento e estados psicóticos similares à esquizofrenia.
- O crack é mortal. A cocaína em qualquer forma pode causar parada cardíaca e morte ao interromper o controle do cérebro sobre o coração e o sistema respiratório.

Escolas Sem Drogas – Lauro F. Cavasos

## 4.6. Ação das drogas no corpo espiritual

As drogas liberam componentes tóxicos que impregnam as delicadas engrenagens do perispírito, atingindo-o por largo tempo. Muitas vezes, esse modelador de formas imprime nas futuras organizações fisiológicas, lesões e mutilações que são o resultado dos tóxicos de que se encharcou em existência progressa.

De ação prolongada, a dependência que gera, desarticula o discernimento e interrompe os comandos do centro da vontade, tornando os seus usuários verdadeiros farrapos humanos, que abdicam de tudo por uma dose, até a consumação total, que prossegue, entretanto, depois da morte...



Além de facilitar obsessões cruéis, atingem os mecanismos da memória, bloqueando os seus arquivos e se imiscuem nas sinapses cerebrais, respondendo por danos irreparáveis.

A seu turno, o Espírito registra as suas emanções, através da organização perispiritual, dementando-se sob a sua ação corrosiva. Quando isto ocorre, somente através de futuras reencarnações consegue restabelecer, a contributo de dores acerbadas e alucinações demoradas, o equilíbrio que malbaratou.

Nas Fronteiras da Loucura – Manoel P. de Miranda – cap. 11

## 4.7. Drogas e obsessão

Vale, ainda, recordar que, adversários desencarnados, que se demoram à espreita das vítimas, utilizam-se dos sonhos e viagens para surgirem na mente do viciado, no aspecto perverso em que se encontram, causando pavor e fixando matrizes psíquicas para as futuras obsessões, em que se repletarão emocionalmente, famelgas da infelicidade em que se transformam.

Após a Tempestade – Joanna de Ângelis

Por que o viciado torna-se insaciável?

Após a sessão científica, ia ser projetado outro filme, pois recebemos ordem para continuar pesquisando. Eles tinham notado um ponto nevrálgico no jovem, por onde entidades abasteciam os instintos doentios e se saciavam com as emanções da droga. O garoto era um prato onde quase toda a comida era aproveitada por muitos.

O laboratório espiritual, nessa altura, ampliou o filme e vimos, em tamanho maior, uma cena que nos deixou prostrados. Vampiros inalando as forças vitais do rapaz para reter as toxinas que aquele corpo tinha armazenado. Compreendemos, nesse momento, porque o viciado torna-se insaciável, sempre achando pequenas as doses e cada vez as aumentando mais. É que cada viciado sustenta uma legião!

Saindo dali, chegamos a um local retirado da cidade, onde a música alucinante fazia mal aos ouvidos. A minha surpresa foi tão grande que arregalei os olhos procurando me convencer que não estava no Umbral da Espiritualidade, só percebendo que era a Terra pelas entidades coladas aos jovens encarnados, aspirando junto a eles, as mais estranhas misturas. Tive que fazer força para não me desequilibrar. Ali era o inferno pelo uso dos tóxicos. Irmãos, ninguém poderá imaginar uma cena dessas, apenas aqueles que já a presenciaram. Desprezando o aconchego de seus lares, ali se encontravam eles, expostos ao vento e ao frio, completamente despidos, em verdadeira orgia - o inferno da droga!

Ninguém Está Sozinho – Luiz Sérgio – cap. 8

## 4.8. Drogas e desencarnação

Tem havido casos de toxicomania entre jovens que freqüentam mocidades espíritas. Entre estes, há os que já vieram para a mocidade depois de se terem envolvido com as drogas, mas há os que já participavam de mocidade espírita antes de começarem a usá-las. Uns iniciaram por mera curiosidade, outros por se deixarem envolver em processos obsessivos. Inúmeros espíritos têm retornado ao mundo espiritual prematuramente por causa do abuso dessas drogas e continuam sentindo a necessidade dos seus efeitos, devido à dependência psíquica. Para satisfazerem a essa necessidade imperiosa, aproximam-se de encarnados invigilantes e tentam induzi-los ao uso das drogas, para usufruir com eles das sensações que elas proporcionam. É natural que só conseguem o seu intento quando encontram pessoas com tendência para o vício.

Esclarecendo os Jovens – Umberto Ferreira

## 4.9. Recursos de profilaxia e tratamento

Como terapia para o grave problema das drogas, inicialmente apresentaremos a educação em liberdade com responsabilidade; a valorização do trabalho como método digno de afirmação da criatura; orientação moral segura, no lar e na escola, mediante exemplos dos educadores e pais; a necessidade de viver-se com comedimento, ensinando-se que ninguém se encontra em plenitude e demonstrando essa verdade através dos fatos de todos os dias, com que se evitarão sonhos e curiosidades, luxo e anseio de dissipações por parte de crianças e jovens; orientação adequada às personalidades psicopatas desde cedo; ambientes sadios e leituras de conteúdo edificante, considerando-se que nem toda a humanidade pode ser enquadrada na literatura sórdida da "contra-cultura", dos livros de apelação e escritos com fins mercenários, em razão das altas doses de extravagância e vulgaridade de que se fazem portadores. A estas terapias basilares adir o exercício da disciplina dos hábitos, melhor entrosamento entre pais e mestres, maior convivência destes com filhos e alunos, despertamento e cultivo de ideais entre os jovens...

E conhecimento espiritual da vida, demonstrando a anterioridade da alma ao corpo e a sua sobrevivência após a destruição deste. Quanto mais for materialista a comunidade, mais se apresenta consumida, desequilibrada e seus membros consumidores de droga e sexo em desalinho, sofrendo mais altas cargas de violência, de agressividade, que conduzem aos elevados índices de homicídios, de suicídio e de corrupção.

O Espiritismo possui recursos psicoterápicos valiosos como profilaxia e tratamento no uso de drogas e de outras viciações. Estruturada a sua filosofia na realidade do Espírito, a educação tem primazia em todos os tentames e as técnicas do conhecimento das causas da vida oferecem resistência e dão força para uma conduta sadia. Além disso, as informações sobre os valiosos bens mediúnicos aplicáveis ao comportamento constituem terapêutica de fácil destinação e resultado positivo. Aqui nos referimos à oração, ao passe, à magnetização da água, à doutrinação do indivíduo, à desobsessão...

Invariavelmente, defrontamos nas panorâmicas da toxicomania, da sexolatria, dos vícios em geral a sutil presença de obsessões, como causa remota ou como efeito do comportamento que o homem se permite, sintonizando com mentes irresponsáveis e enfermas desembaraçadas do corpo.

Em todo e qualquer cometimento de socorro, a dependentes de vícios, recordemo-nos do respeito que nós devemos a esses enfermos, atendendo-os com carinho e dignificando-os, instando com eles pela recuperação, ao tempo em que lhes apliquemos os recursos espíritas e evangélicos, na certeza de resultados finais salutares.

Nas Fronteiras da Loucura – Manoel P. de Miranda

### DIVALDO RESPONDE

- Divaldo, o que você nos sugere quanto ao tratamento e a recuperação do jovem toxicômano que chega à nossa casa espírita?

- Primeiro, tratá-lo como paciente que intenta a tarefa de recuperação. Nem o pieguismo exagerado, através de um protecionismo paternalista, que não se justifica, nem a acusação constante em forma de vigilância, para que ele não se torne a equivocar.

A casa espírita é um hospital de almas. O jovem toxicômano é um enfermo cuja problemática se faz conhecida. Mas quase todos nós somos enfermos, escondendo a virose que nos destrói interiormente e que, na casa espírita, hospital de almas, encontramos a terapêutica para sanar o mal que nos aflige e entorpece.

Receber bem a qualquer pessoa que nos visite; brindar-lhe a contribuição da Doutrina Espírita, mas não iludir, dizendo que o Espiritismo o vai curar e que nós iremos curá-lo; mas sim, dizer-lhe, com lealdade, que a Doutrina é o remédio, mas ele terá que o tomar e obedecer aos cuidados naturais que toda terapêutica exige. Não apenas receber a assistência psicoterapêutica da casa espírita, mas também enviar esforços, lutar tenazmente contra o vício, estar dentro dele mesmo para não repetir a experiência negativa. E se, por acaso, não tiver resistência e reincidir, recomeçar mil vezes, tantas quantas sejam necessárias, sem desânimo e sem reproche de nossa parte.

Não pretendermos estar a seu lado constantemente, assumindo uma postura salvacionista, para que ele não nos leve na sua queda. Temos visto muitos jovens, principalmente moças, que se fascinam por rapazes que elas pensam que irão salvar, serem por eles arrastadas ao vício. A recíproca também é verdadeira.

Ajudar, sem se envolver emocionalmente. O grande terapeuta é Jesus. E já que todos somos mais ou menos enfermos, cuidarmos especificamente da nossa cura. Não termos a presunção de salvar a ninguém, mas termos a preocupação de nos salvarmos a nós mesmos, policiando-nos cada vez mais, para que o nosso sentimento não fale mais alto que a razão e, ao invés de ajudarmos o companheiro, estejamos a embalá-lo com ilusões, oferecendo soluções que não são salvadoras e deixando-o, talvez, mais decepcionado do que antes.

A casa espírita é a escola das almas. Todo aquele que aqui chega vem para aprender e toda tarefa de educação é de sacrifício. Quando a pessoa está vinculada à dependência de qualquer vício, o esforço pela reeducação é muito maior e a incidência de êxito, naturalmente, é bem menor. Daí, os jovens que recebem amigos com problemas na área da toxicomania não se esqueçam de pedir também a ajuda dos adultos, porque a juventude é força, mas a terceira idade é experiência. A força, a sós, converte-se em brutalidade e a experiência sem força torna-se inutilidade. É necessário que os dois patrimônios se unam em benefício da causa comum.

Ao mesmo tempo, quando o jovem dependente de drogas chegar à nossa casa, não cometamos o despautério de alguns espíritas invigilantes, recomendando que abandone o médico e o tratamento, porque o Espiritismo será a solução para o seu problema. Digamos sempre que há necessidade da assistência especializada na área da psicologia, da psiquiatria, da psicanálise ou da terapêutica clínica com o contributo que a Doutrina Espírita pode e deve dar.

Assim que o jovem faça a desintoxicação, procure fazer um tratamento especializado com o concurso de profissionais liberais competentes e complemente o seu trabalho na participação das tarefas espíritas, onde ele encontrará o campo para gerar otimismo, para restabelecer as forças e para liberar-se das injunções obsessivas, que fazem parte do seu quadro patológico, porque, em todo problema de viciação, há uma grande incidência obsessiva, às vezes, como causa desencadeadora do problema e vezes outras como efeito do problema desencadeado.

Revista o Espírita

#### **4.10. A importância do Culto Cristão no Lar**

A juventude está decaindo. Meninas vendem-se barato para conseguir algumas gramas de erva da destruição. Temos que intuir os encarnados ao Culto Cristão no Lar, onde a família reunida agradece a presença do Cristo como proteção contra os vícios que hoje fazem da família uma instituição quase falida.

#### **REFLEXÃO**

##### **NÃO CONDENAR, SIM AMPARAR**

Sempre unidos no amor, poderemos ajudar os nossos irmãos que julgam que vida é só a material e, indiferentes, vivem a destruir o corpo através do vício, esquecidos de que jamais morre o espírito. Falanges de jovens peregrinos do amor, somos estrelas na noite escura da ganância, do egoísmo e do orgulho, mas a Estrela de Deus, que é Jesus, como uma usina geradora, não nos deixará desamparados.

Sigamos em frente, e onde houver uma criança, um jovem, um irmão suicidando-se, lá estaremos nós, não para condenar, mas para tentar tirar-lhe a arma que mata e destrói – a droga.

Ninguém Está Sozinho – Luiz Sérgio – cap. 1

Para controlar a doença, o dependente químico precisa desejar tratar-se. Deve se conscientizar de que é doente. Suas experiências e diferenciação do modo de viver e encarar o mundo têm um preço em saúde física e social muito alto, chegando à deterioração da personalidade, se não à morte precoce. Deve estar disposto, ainda, a modificar o contexto social desenvolvido em torno da droga, ao qual está subjugado. Deve tratar-se.

Drogas: O Que é Preciso Saber – Cons. Fed. de Entorpecentes

911. Não há paixões tão vivas e irresistíveis que a vontade não tenha poder para superá-las?

“Há muitas pessoas que dizem: eu quero, mas a vontade não está senão nos lábios; elas querem, mas estão bem contentes que assim não seja. Quando se crê não poder vencer suas paixões, é que o Espírito nelas se compraz em conseqüência de sua inferioridade. Aquele que procura reprimi-las, compreende sua natureza espiritual; as vitórias são para ele um triunfo do Espírito sobre a matéria.”

O Livro dos Espíritos – Allan Kardec – Parte 3ª - cap. XII

## 5. Como manter os filhos longe das drogas

### 5.1. A família

A família consangüínea é uma reunião de almas em processo de evolução, reajuste, aperfeiçoamento ou santificação. O homem e a mulher, abraçando o matrimônio por escola de amor e trabalho, honrando o vínculo dos compromissos que assumam perante a Harmonia Universal, nele se transformam em médiuns da própria vida, responsabilizando-se pela materialização, a longo prazo, dos amigos e dos adversários de ontem convertidos no santuário doméstico em filhos e irmãos. A paternidade e a maternidade, dignamente vividos no mundo, constituem sacerdócio dos mais altos para o Espírito reencarnado na Terra, pois através delas, a regeneração e o progresso se efetuam com segurança e clareza. Além do lar, será difícil identificar uma região onde a mediunidade seja mais espontânea e mais pura, de vez que, na posição de pai e de mãe, o homem e a mulher, realmente credores desses títulos, aprendem a buscar a sublimação de si mesmos na renúncia em favor das almas que, por intermédio deles, se manifestam na condição de filhos.

Nos Domínios da Mediunidade – André Luiz – pág. 30

- Qual a melhor escola de preparação das almas reencarnadas na Terra?
- A melhor escola ainda é o lar, onde a criatura deve receber as bases do sentimento e do caráter.

Os estabelecimentos de ensino, propriamente do mundo, podem instruir, mas só o instituto da família pode educar. É por essa razão que a universidade poderá fazer o cidadão, mas somente o lar pode edificar o homem.

Na sua grandiosa tarefa de cristianização, essa é a profunda finalidade do Espiritismo evangélico, no sentido de iluminar a consciência da criatura, a fim de que o lar se refaça e novo ciclo de progresso espiritual se traduza, entre os homens, em lares cristãos, para a nova era da Humanidade.

O Consolador – Emmanuel – Q. 110

A família é muito importante na problemática do abuso de drogas. Na verdade, as grandes mudanças sofridas pela família nas últimas décadas é considerada por vários especialistas como um dos fatores fundamentais do abuso de drogas pelos jovens.

## A DESESTRUTURAÇÃO DA FAMÍLIA

Dos quase 700 pacientes que já atendemos no “Centro de Orientação sobre Drogas JEM”, da FULIBAN, cerca de 3/4 ou 75% têm narrado a existência de problemas familiares. A incompreensão, a falta de apoio, o desamor, a ausência dos pais, a violência, a falta de diálogo - tudo isso - tem conduzido, mais uma vez, principalmente os jovens - ao uso de drogas.

Isto não quer dizer que a droga não possa entrar em uma família bem estruturada. Pode, pois não há “vacina” contra a droga. Mas é muito mais difícil em um lar onde há compreensão, diálogo, carinho e amor, o uso de drogas. Muitas vezes, elas são “substitutos” desses sentimentos que faltam em muitos lares da atualidade.

É lógico que existem outros motivos para o uso de drogas. Mas os mais importantes nos dias que correm são:

- Fuga dos problemas.
- A busca do prazer.
- A desestruturação familiar.

Outrossim, na nossa sociedade altamente consumista, onde os bens materiais adquirem tanta importância, não só o pai trabalha 8, 10 ou 12 horas fora de casa. A mãe também costuma ter o seu serviço de 6 a 8 horas diárias (ou mais) para, assim, ajudar nas despesas familiares. A parte tradicional da educação materna no lar – tão presente e importante em épocas passadas – praticamente não mais existe.

### **Alguns jovens buscam nas drogas a mãe (ou o pai) que nunca tiveram.**

Quando as crianças crescem com amor e segurança, quando podem expressar suas idéias e pensamentos livremente, quando são realistas, e também otimistas em relação às suas habilidades e, sobretudo, quando podem tomar decisões sadias, provavelmente não se tornarão dependentes de drogas. Eis algumas coisas que a família pode dar às crianças, a fim de protegê-las do abuso de drogas:

- Amor e afeição em toda a fase do seu crescimento.
- Disciplina consistente mas justa.
- Ensiná-las a dizer não.
- Abertura de canais de diálogo.
- Oportunidades de experiências gratificantes.
- Atmosfera familiar estável.
- Modelos adultos em que possam se mirar.
- Informações oportunas e corretas sobre as drogas.

A muitas pessoas isto pode parecer um pouco visionário, mas vários estudos e pesquisas têm demonstrado que a falha ou falta dessas coisas é que tem levado muitos jovens ao uso de drogas.

A prevenção é, sem dúvida, um processo que exige sacrifício e doações. É necessário não apenas “desglamourizar” a droga diante dos jovens. É necessário também oferecer-lhes alternativas válidas. Se os pais não sabem o que os seus filhos preferem mais, devem tomar seu tempo em descobri-lo. Tomem o seu tempo fazendo o que pode ser agradável para eles. Não há nada mais importante na prevenção do abuso de drogas do que doar parte de seu tempo a seus filhos.

**Ao invés de falar de seus filhos, seria melhor que muitos pais passassem a falar com seus filhos.**

Muitos filhos se miram na figura dos pais e procuram imitá-los. Podem copiar tanto a sua fortaleza como as suas fraquezas. Por exemplo, filhos de fumantes tendem a fumar. Se os pais tomam muita bebida alcoólica e usam muitos medicamentos para fugir de problemas pessoais, ou sentirem-se melhor ou estimulados, as crianças podem crescer com a suposição de que essas são as respostas normais para seus desapontamentos ou problemas.

Certa vez um usuário de drogas me disse o seguinte:

**“Lá em casa ninguém pode espirrar duas vezes sem tomar aspirina. Minha mãe, vive tomando tranquilizantes a fim de acalmar-se e meu pai usa estimulantes para agüentar o trabalho. Isso, sem falar nas bebidas alcoólicas. Portanto, qual o mal de eu fumar maconha?”**

É evidente que os pais não são perfeitos. Entretanto, mesmo as crianças podem entender que ninguém é sempre perfeito. Mas, o que eles precisam notar é decência, coerência e consistência naquelas pessoas que mais admiram e nas quais se miram como modelos. O que torna os jovens confusos é verificar os pais dentro da filosofia do:

**Faça o que eu digo, e não o que eu faço.**

Apesar das influências externas – principalmente da turma ou dos pares – a família permanece como o local onde a prevenção pode ser bem sucedida ou falhar. Ela pode dar as boas relações de afeto e a auto-confiança que constituem a chave mestra na prevenção do abuso de drogas.

**Os pais têm quatro armas para combater o abuso de drogas: Amor, Compreensão, Carinho e Diálogo. Usem-nas!!!**

Enquanto as famílias não forem conscientizadas para tomar medidas enérgicas sobre o abuso de drogas por parte dos jovens, muito pouco pode ser feito no sentido de deter essa epidemia. Muito mais do que os profissionais da área bio-médica, os movimentos das Associações de Pais em várias partes do mundo é que têm conseguido diminuir o uso da maconha, o reforço das leis restritivas e de controle e o envolvimento das escolas no problema. Grupos de pais têm-se juntado a várias organizações, cujo propósito é fornecer às crianças a oportunidade de crescerem e amadurecerem livres de drogas. Esses esforços estão surtindo efeitos alentadores em vários países.

## A PRESSÃO DO GRUPO

Os adolescentes e os jovens são, por sua própria natureza, gregários, isto é, gostam de conviver em turmas ou grupos. Testando novos comportamentos ou procurando estabelecer a sua identidade, o adolescente tem grande desejo de se relacionar e de ser aceito por pessoas de sua própria idade. Isto é visto, geralmente, em todas as idades, mas é uma inclinação extremamente forte e atuante na adolescência.

A pressão do grupo ou da turma no campo do abuso de drogas tem sido encarada como uma força negativa, mas ela não precisa sê-lo necessariamente.

**Um fator simples para avaliar se um jovem está usando drogas, é saber se seu melhor amigo o está.**

Se fumar e beber é visto com indulgência e de maneira aceitável no amigo de uma criança, esta criança está em risco. O desejo de ser popular é muito forte entre os jovens e, se uma turma extremamente popular bebe muito e usa drogas, o adolescente, visando a sua aceitação pelo grupo, será fortemente tentado a fazer o mesmo.

Enquanto a pressão do grupo ou da turma permanece como fator muito importante na experimentação e no abuso de drogas, a imaturidade, a curiosidade, o espírito de aventura, o modismo e outros fatores, permanecem como causas principais do elevado nível de dependência a elas. Por isso, eles correm mais risco do que os adultos.

**A adolescência coloca o jovem em situação de risco no abuso de drogas.**

Como Enfrentar o Abuso de Drogas – José Elias Murad

## 5.2. Prevenção: O que os pais podem fazer

Dentre os gravames infelizes que desorganizam a economia social e moral da Terra atual, as drogas alucinógenas ocupam lugar de destaque, em considerando a facilidade com que dominam as gerações novas, estrangulando as esperanças humanas em relação ao futuro.

A educação moral à luz do Evangelho sem disfarces nem distorções; a conscientização espiritual sem alardes; a liberdade e a orientação com base na responsabilidade; as disciplinas morais desde cedo; a vigilância carinhosa dos pais e mestres cautelosos; a assistência social e médica em contribuição fraternal constituem antídotos eficazes para o aberrante problema dos tóxicos – auto-flagelo que a Humanidade está sofrendo, por haver trocado os valores reais do amor e da verdade pelos comportamentos irrelevantes quão insensatos da frivolidade.

O problema, portanto, é de educação na família cristianizada, na escola enobrecida, na comunidade honrada e não de repressão policial...

Se és pai ou mãe não penses que o teu lar estará poupado. Observa o comportamento dos filhos, mantém-te atento, cuida deles desde antes da ingerência e do comprometimento nos embalos dos estupefacientes e alucinógenos, em cuja oportunidade podes auxiliá-los e preservá-los.

Após a Tempestade – Joanna de Ângelis

- O que podemos fazer para prevenir o envolvimento de nossos filhos com drogas?
- Criá-los com muito amor e diálogo, manter um ambiente de harmonia no lar, acompanhá-los de perto, examinar os ambientes que freqüentam e os amigos com quem se relacionam, dar-lhes boa orientação religiosa e fazer tudo para que sejam crianças e jovens felizes.
- Como fazer para prevenir o alcoolismo?
- Não bebendo e não ensinando os filhos a beber.

Relacionamento Entre Pais e Filhos – Umberto Ferreira

A carência de amor para milhares de jovens no setor da abastança material faz com que eles se rebelem e procurem determinadas fugas, à vista da fome de amor que experimentam e passam a confiar nos tóxicos, quando os tóxicos podem apenas oferecer a eles a enfermidade, a desestima à vida, a loucura, até mesmo a morte. Reconhecemos que devemos combater a influência dos tóxicos através de uma intensificação do amor, na assistência afetiva mais intensa junto de nossos filhos.

Entender Conversando – Chico Xavier / Emmanuel – cap. 5

Como terapia para o grave problema das drogas, inicialmente apresentaremos a educação em liberdade com responsabilidade: a valorização do trabalho como método digno de afirmação da criatura; orientação moral segura, no lar e na escola, mediante exemplos dos educadores e pais; a necessidade de viver-se com comedimento, ensinando-se que ninguém se encontra em plenitude e demonstrando essa verdade através dos fatos de todos os dias, com que se evitarão sonhos e curiosidades, luxo e anseio de dissipações por parte de crianças e jovens; orientação adequada às personalidades psicopatas desde cedo; ambientes sadios e leituras de conteúdo edificante, considerando-se que nem toda a humanidade pode ser enquadrada na literatura sórdida da “contra-cultura”, dos livros de apelação e escritos com fins mercenários, em razão das altas doses de extravagância e vulgaridade de que se fazem portadores. A estas terapias basilares adir o exercício da disciplina dos hábitos, melhor entrosamento entre pais e mestres, maior convivência destes com filhos e alunos, despertamento e cultivo de ideais entre os jovens...

E conhecimento espiritual da vida, demonstrando a anterioridade da alma ao corpo e a sua sobrevivência após a destruição deste. Quanto mais for materialista a comunidade, mais se apresenta consumida, desequilibrada e seus membros consumidores de droga e sexo em desalinho, sofrendo mais altas cargas de violência, de agressividade, que conduzem aos elevados índices de homicídios, de suicídio e de corrupção.

Nas Fronteiras da Loucura – Manoel P. de Miranda

### 5.3. Outras recomendações

#### O que os pais podem fazer

- Ensinar padrões de certo e errado e demonstrar estes padrões através do exemplo pessoal.
- Ajudar os filhos a resistir à pressão para usarem álcool e outras drogas, supervisionando suas atividades, sabendo quem são seus amigos e falando com eles sobre seus interesses e problemas.
- Ter sagacidade a respeito das drogas e dos sinais de seu uso. Agir prontamente quando forem observados sintomas.

#### RECOMENDAÇÃO 1

##### **Ensinar padrões de certo e errado e demonstrar estes padrões por meio do exemplo pessoal.**

As crianças que são criadas para valorizarem a responsabilidade individual e a autodisciplina, e para terem claro senso do certo e do errado, apresentam menor probabilidade de experimentar drogas do que aquelas que não o são. Os pais podem ajudar a instilar estes ideais dessa maneira:

- Apresentando bom exemplo para as crianças e não usando drogas, eles mesmos.
- Explicando aos filhos, numa idade bem baixa, que o uso de drogas é errado, danoso e ilegal, e reforçando este ensinamento durante toda a adolescência.
- Encorajando a autodisciplina ao darem aos filhos deveres diários e manterem-nos responsáveis por suas ações.
- Estabelecendo padrões de comportamento, no que concerne a drogas, bebidas, encontros, hora de recolher e atividades não vigiadas e fazendo-os cumprir sistemática e convenientemente.
- Encorajando os filhos a manter suas convicções quando pressionados para usarem drogas.

#### RECOMENDAÇÃO 2

##### **Ajudar os filhos a resistir à pressão dos companheiros para usarem drogas vigiando suas atividades, sabendo quem são seus amigos e falando com eles a respeito de seus interesses e seus problemas.**

Quando os pais tomam ativo interesse pelo comportamento dos filhos, fornecem a orientação e o apoio de que os filhos necessitam para resistir às drogas. Os pais podem fazer isto da seguinte maneira:

- Conhecendo o paradeiro, as atividades e os amigos dos filhos.
- Trabalhando para manter e elaborar a comunicação na família e ouvindo os filhos.
- Sendo capazes de discutir informalmente a questão das drogas. É muito melhor para os filhos obter informações dos pais do que dos companheiros ou na rua.
- Comunicando-se regularmente com os pais dos amigos dos filhos e partilhando seus conhecimentos das drogas com outros pais.
- Sendo seletivos a respeito do que os filhos vêem na televisão e no cinema, que retrate o uso de drogas como fascinante ou excitante.

Além disto, os pais podem trabalhar com a escola em seus esforços para combater as drogas fazendo o seguinte:



- Encorajando o desenvolvimento de uma política escolar com clara mensagem antidrogas.
- Apoiando os administradores que sejam rigorosos a respeito de drogas.
- Assistindo a escola no controle da frequência dos alunos e no planejamento e acompanhamento das atividades patrocinadas pela escola.
- Comunicando-se regularmente com a escola a respeito do comportamento dos filhos.

### RECOMENDAÇÃO 3

**Informe-se sobre as drogas e os sinais do uso de drogas. Quando observar sintomas, reaja prontamente.**

Os pais estão na melhor posição para reconhecerem os sinais iniciais do uso de drogas nos filhos. A fim de se prepararem, devem:

- Inteirar-se do grau do problema das drogas em sua comunidade e nas escolas dos filhos.
- Aprender como reconhecer sinais do uso de drogas.
- Reunir-se com os pais dos amigos ou colegas dos filhos a respeito do problema das drogas nas suas escolas. Estabelecer um meio para partilharem informações a fim de determinarem quais as crianças que estão usando drogas e quem as está fornecendo.

## 5.4. Os sinais do uso de drogas

A mudança dos padrões de desempenho, aparência e comportamento pode indicar o uso de drogas. Os itens da primeira categoria relacionada abaixo oferecem evidência direta do uso de drogas. Os itens das outras categorias oferecem sinais que talvez indiquem o uso de drogas. Por esta razão, os adultos devem ficar atentos a mudanças extremas no comportamento dos filhos, mudanças que, juntas, formam um padrão associado com o uso de drogas.

#### **SINAIS DE DROGAS E EQUIPAMENTOS PARA DROGAS:**

- A posse de equipamento relacionado com drogas, como cachimbos, papel para cigarros, frascos descongestionantes ou pequenos maçaricos de butano.
- A posse de drogas ou a evidência de drogas, plantas peculiares ou tocos de cigarros, sementes ou folhas em cinzeiros ou em bolsos de roupas.
- O odor de drogas, o cheiro de incenso ou de outros aromas de “encobrimento”.

#### **IDENTIFICAÇÃO COM A CULTURA DE DROGAS:**

- Revistas ou slogans relacionados com drogas nas roupas.
- Conversas e brincadeiras que se preocupem com drogas.
- Hostilidade na discussão sobre drogas.
- Coleção de latas de cerveja.

#### **SINAIS DE DETERIORAÇÃO FÍSICA:**

- Lapsos de memória, curto alcance de atenção, dificuldade de concentração.
- Fraca coordenação física, fala indistinta ou incoerente.
- Aparência doentia, indiferença para com a higiene e a aparência.
- Olhos injetados, pupilas dilatadas.

#### **MUDANÇAS ACENTUADAS NO DESEMPENHO ESCOLAR:**

- Distintas quedas nas notas do aluno – não apenas de C para F, mas também de A para B e C. Deveres não concluídos.
- Aumento das faltas ou dos atrasos.

#### **MUDANÇAS NO COMPORTAMENTO:**

- Desonestidade crônica (mentiras, furtos, fraudes). Problemas com a polícia.
- Mudança de amigos, atitude evasiva ao falar sobre novas amizades.
- Posse de grande volume de dinheiro.
- Ódio, hostilidade, irritabilidade e fingimento crescentes e inadequados.
- Menor motivação, energia, auto-disciplina e amor-próprio.
- Diminuição do interesse por atividades extracurriculares e hobbies.

Escolas Sem Drogas – Lauro F. Cavasos

- Jovens que usam a maconha, mais cedo ou mais tarde mostram um certo grau de afastamento da família. Eles se tornam menos preocupados com os familiares.
- Com o uso continuado, o rendimento escolar começa a cair e há menos conversas a respeito dos planos para o futuro.
- A aparência do usuário piora. Tem menos cuidados com a higiene e, às vezes, liga pouco para as roupas que usa.
- Procure nos seus pertences frascos de colírios. O uso da maconha torna a conjuntiva avermelhada e os usuários tentam esconder esse sinal, usando-os constantemente.
- Se, apesar da mesada, seu filho está sempre pedindo mais dinheiro sem justificativas adequadas, ele pode estar comprando a droga. Se, ao contrário, ele, inexplicavelmente, está sempre com dinheiro, pode estar a vendê-la.
- Telefonemas estranhos e vagos para o seu filho devem preocupar, principalmente se eles não se justificam dentro de suas atividades.
- Gripes freqüentes, feridas e outros tipos de infecções, são, algumas vezes, sinais de uso da maconha, já que seus usuários comumente têm menos resistência às infecções. Uma tosse crônica pode ser devida aos defeitos irritantes do fumo.
- Se apesar desses sinais e sintomas, o seu filho continuar negando, faça um teste de laboratório com a sua urina, colhida ao acaso, aleatoriamente, em épocas não fixadas e nem sabidas antecipadamente.

Tal exame é feito em “laboratórios especializados”.

Como Manter Seu Filho Longe das Drogas – José Elias Murad

### **5.5. A importância do Culto Cristão no Lar**

A juventude está decaindo. Meninas vendem-se barato para conseguir algumas gramas de erva da destruição. Temos que intuir os encarnados ao Culto Cristão no Lar, onde a família reunida agradece a presença do Cristo como proteção contra os vícios que hoje fazem da família uma instituição quase falida.

Ninguém Está Sozinho – Luiz Sérgio

O lar, quando nele se cultiva a prece e a necessária vigilância espiritual, já terá, com isso, as suas melhores defesas.

S.O.S. Família – Joanna de Ângelis

O êxito do lar depende, fundamentalmente, da observância do Evangelho em família, do Cristo em casa, da proteção espiritual. O Culto do Evangelho no lar, realizado uma vez por semana, com a participação de toda a Família, em dia e horário definido, é de importância vital.

Os lares que cultivam o Evangelho em casa enfrentam muito menos problemas e têm mais harmonia e felicidade.

Vida Conjugal – Umberto Ferreira

## 5.6. Princípios básicos da educação

O amor e a religiosidade concorrem para desenvolver e fortificar as forças da natureza humana: “Quanto mais puros, verdadeiros e educados forem o amor e a religiosidade, mais pura, verdadeira e educada será a capacidade comum que neles se fortifica, dando como resultado seguro a felicidade, operosidade, a constância, a tenacidade e o espírito de sacrifício. Sem amor e sem crença, falta o fio pelo qual se consegue o verdadeiro desenvolvimento da nossa humanidade. Numa palavra: religiosidade e amor são o alfa e o ômega da formação elementar para o ser humano.”

PESTALOZZI - O Grande Educador – Prof. Luciano Lopes

As noções religiosas, com a exemplificação dos mais altos deveres da vida, constituem a base de toda a educação, no sagrado instituto da família.

O Consolador – Emmanuel – Q. 108

### REFLEXÃO

- Se o sr. tivesse que dar uma mensagem para uma criança, ou mesmo um filho, para que ele pudesse vencer espiritualmente na vida, o que diria?

- Se eu tivesse um filho (tive na minha vida algumas crianças que cresceram sob minha responsabilidade), ensinaria nos primeiros dias da vida a esse filho o respeito à existência de Deus, o respeito à justiça e o amor ao trabalho. E, em seguida, ensinaria a ele que não seria e não será melhor do que os filhos dos outros.

Entender Conversando – Chico Xavier / Emmanuel – pág. 24

## 6. Como agir com o dependente químico

### 6.1. O que fazer se você descobrir que o seu filho está usando drogas

- Não dramatize o fato. Encare-o com realismo e objetividade. Discuta-o com seu(sua) esposo(a) ou com alguém de sua confiança. Lamúrias, automortificações, recriminações ou agressividade e violência em nada ajudam.

- Procure ter certeza de que o fato está realmente ocorrendo, através de uma observação cuidadosa do comportamento de seu(sua) filho(a) e também dos sinais e sintomas principais (sinais gerais do uso de qualquer droga).
- Tenha uma conversa franca e sincera com o seu(sua) filho(a). Procure colocá-lo(a) à vontade a fim de descobrir toda a verdade.
- Verifique bem, nessa conversa, – com energia, mas também com brandura – há quanto tempo e quais as drogas que ele(a) está usando e, se possível, a frequência e intensidade do uso. Esses dados são importantes para serem fornecidos, no futuro, ao especialista.
- Procure descobrir as razões e os motivos que o(a) levaram ao uso de drogas. Muitas vezes, as raízes do uso de drogas repousam em problemas da própria família que, de comum acordo, poderá resolver ou minimizar.
- Não estigmatize seu(sua) filho(a), chamando-o(a), por exemplo, de maconheiro, marginal ou drogado, nem faça ameaças de expulsá-lo(a) de casa, de interná-lo(a) em hospitais psiquiátricos ou de denunciar seus companheiros.
- Nunca fique recriminando ou procurando culpados pelo fato. Perguntas como (onde é que falhamos?) não ajudam em nada. Lembre-se que não existe vacina contra a droga e ela pode acometer qualquer um, indiferentemente do seu status social, econômico ou cultural.
- Converse com seu médico de confiança a respeito do assunto. Peça-lhe orientação, principalmente sobre as clínicas e os serviços especializados, a fim de encaminhar o seu(sua) filho(a) para o tratamento e a recuperação adequados.
- Chegou a hora de mostrar a seu(sua) filho(a) que os seus melhores amigos estão dentro de sua própria casa. Faça um mutirão familiar para apoiá-lo(a) nessas horas difíceis que atravessa.
- Lembre-se que as melhores armas que temos para combater o abuso de drogas são: amor, carinho, compreensão e diálogo. Use-as:

Como Manter o Seu Filho Longe das Drogas – José Elias Murad

Quanto à família do usuário de drogas, observa-se que a preocupação maior ao procurar ajuda geralmente situa-se em torno de duas questões:

- Saber quem é o culpado pelo “desencaminhamento” do filho usuário.
- Descobrir onde aconteceu o “erro” na educação do filho.

É bastante freqüente que os familiares tragam à tona situações da vida familiar passada, visando eleger um ou vários culpados pela “desgraça” que os acometeu. Procura-se, assim, um “bode expiatório”. Situações como separações conjugais, mãe que trabalha, pai ausente, etc., são amplamente discutidas, com forte carga emocional acusatória, sem que haja o discernimento de que a família está, de fato, buscando uma forma de aliviar o próprio sentimento de culpa.

A indagação comum “onde erramos?” é utilizada para se fazer uma retrospectiva das relações familiares e de tudo o que até então foi proporcionado, em nível material, ao filho usuário. Tenta-se achar uma forma de alívio imediato das ansiedades. Convicções do tipo “sempre lhe demos o melhor” são verbalizadas durante a entrevista, cabendo ao profissional explicar aos familiares que o consumo de drogas não é resultante exclusiva de problemas de ordem familiar ou falhas educativas, mas de um somatório de fatores entre os quais destacam-se conflitos pessoais, dificuldades escolares, sociais e profissionais, busca de alternativas, escapismo, etc.

Cabe, portanto, aliar ao conhecimento científico sobre os diversos tipos de drogas e suas implicações físicas, psíquicas e sociais a escuta sem preconceitos, o respeito à pessoa do usuário e sua família. Desse modo, ao invés de transmitir a tradicional conotação de um interrogatório policial, o profissional conseguirá transformar a entrevista em um contato humano portador de esperanças, apontando saídas do mundo das drogas.

\* \* \*

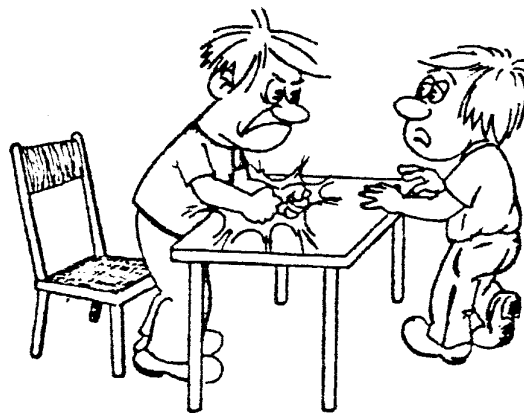
Os pais que suspeitem que seus filhos estão usando drogas com freqüência devem enfrentar suas próprias emoções de ódio, ressentimento e culpa. Freqüentemente, negam a evidência e adiam o confronto com os filhos. No entanto, quanto mais cedo um problema de drogas for encontrado e enfrentado, menos difícil será superá-lo.

**Se os pais suspeitarem que os filhos estão usando drogas, deverão tomar as seguintes medidas:**

- Conceber um plano de ação. Consultar-se com dirigentes escolares e outros pais.
- Discutir suas suspeitas com os filhos de maneira calma, objetiva. Não se confrontar com um filho enquanto ele estiver sob a influência de drogas.
- Impor medidas disciplinares que ajudem a afastar o filho daquelas circunstâncias em que poderia ocorrer o uso de drogas.
- Procurar orientação e assistência com profissionais de tratamento e com um grupo de pais.

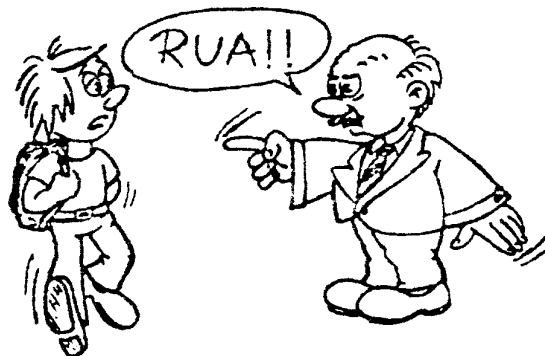
Escolas Sem Drogas – Lauro F. Cavasos

O adolescente mais do que nunca se encontra numa fase em que necessita do apoio, do diálogo e da compreensão dos pais.



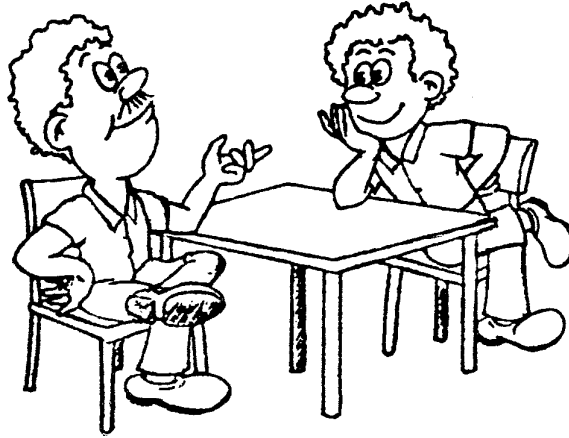
Pais repressivos, distanciosos, violentos acabam afastando os filhos de perto de si. Quando os filhos perdem a confiança nos pais, tornam-se uma isca fácil para os traficantes. O adolescente não possui muitas defesas e na busca de novos caminhos para fugir dos seus problemas pessoais e familiares e/ou escolares acaba se tornando mais uma vítima da DROGA.

Expulsar os filhos "problemáticos" de casa ou da escola é aumentar os desacertos familiares e sociais.



Se seu filho, seu aluno, está consumindo qualquer droga ou tiver algum tipo de problema, não faça escândalo; encare a verdade!

Contando com seu apoio e confiança, o jovem dará o primeiro passo para sua recuperação.



Procure ajuda e socorro para seu filho; em caso mais grave consulte o médico.

O dependente (popularmente chamado de viciado) é um doente e necessita de ajuda.

Não se esqueça de que seu filho poderá ser incentivado a começar a abusar de DROGAS na sua própria CASA.

Começando com livre acesso a álcool, cigarro e medicamentos.

Elaboração<sup>3</sup>

Nos Centros de Orientação sobre drogas onde temos trabalhado é comum alguns pais nos procurarem completamente arrasados, por terem descoberto que seu filho (ou filha) está usando maconha. Geralmente, naqueles momentos de desespero e angústia, muitos se questionam o que poderiam ter feito para mantê-los longe dessa droga.

Em minha vivência de 25 anos, trabalhando no campo do abuso de drogas, tenho percebido que três coisas são fundamentais:

- Determinar, com certeza, se o seu (sua) filho (a) está mesmo usando a droga.
- Assumir a responsabilidade de pais, com direito a interferir na vida de seu (sua) filho (a), pelo menos, enquanto ele (a) não puder fazer isto adequadamente.
- Encontrar substitutos da maconha para a vida de seu (sua) filho (a).

Uma vez que tenha a certeza de que seu filho (ou filha) está fazendo uso da maconha, você deve procurar afastá-lo(a) dela. Você deve tomar a responsabilidade da vida de seu filho, uma vez que ele não pode tê-la adequadamente. Se pudesse, não estaria provocando danos no seu organismo através do uso dessa droga.

<sup>3</sup> Salete Maria Vizzolto e Helta Corrêa Garcia – Estado de Santa Catarina – Secretaria da Educação – Comissão de Prevenção ao Uso Indevido de Drogas.

Chegou a hora da verdade. Explique bem os seus planos e o porquê deles. Torne bastante claro que você pretende vencer a batalha, e que um dia, ele ou ela vai amá-lo mais ainda por tê-lo protegido e mostrado tal cuidado com sua vida, tomando tais passos decisivos.

Tome cuidado e observe bem todas as atividades do seu (sua) filho (a) fora de casa, a não ser que alguém em quem você confia o acompanhe. Lembre-se que a maconha pode ser obtida e até mesmo usada nas escolas. Assim, leve seu filho pessoalmente à escola e traga-o de volta para casa, logo após as aulas.

Controle as suas outras atividades. Se você se mostrar indeciso a esse respeito, seu filho poderá usar a droga nas oportunidades que possam aparecer. E se ele fizer isso, a sua vitória final estará comprometida.

Não creia muito nas promessas de que vai abandonar o uso da droga. Geralmente, tais promessas são inconsistentes. Se ele, secretamente, não tem intenção de largar, mas promete que vai, você deve procurar um meio de comprová-lo porque isto cria sensação de culpa e torna as coisas piores.

Comece a fazer averiguações periódicas. Verifique bem seus telefonemas e controle adequadamente o seu dinheiro. Nas famílias onde ambos os pais trabalham, arranjos devem ser feitos para nunca deixar seu filho sozinho em casa. Às vezes, há necessidade de alguém de confiança para pegar ou levar seu filho à escola se você não puder fazê-lo pessoalmente e ficar com ele até que um dos pais chegue em casa. Às vezes, é necessário um membro do casal tirar uma licença do trabalho para fazer isso.

Esteja preparado para ameaças do filho de ir embora de casa. Não o chame de "maconheiro" nem lhe mostre a porta de casa. Ao contrário, mostre que você o quer em casa, porque o ama. Assim procedendo é possível que seu filho largue o uso da maconha. Neste caso, ele necessitará de bons substitutos da droga e os melhores são: amor, carinho, preocupação por parte de seus pais e atividades que o mantenham ocupado. Não o deixe na ociosidade.

Considere também a possibilidade de estabelecer encontros com outros pais da vizinhança ou do bairro que estejam enfrentando o mesmo problema. Esses encontros são muito bons, porque oferecem a oportunidade de trocas de experiência e servem para afastar alguma raiva e frustração que, de outra maneira, podem ser expressas em casa. Estude, com o grupo, os problemas relacionados com o uso dessa droga e coleione todo o material científico disponível sobre ela, apresentando-o nas suas reuniões. Forneça a seu filho e aos filhos dos seus amigos do grupo, todos os dados científicos que evidenciam os efeitos perniciosos da maconha sobre o homem e a sociedade, especialmente aqueles relacionados com os malefícios que ela pode causar à criança em crescimento e ao adolescente.

Para alguns, tais medidas podem parecer muito drásticas e duras, mas elas poderão se tornar menos difíceis se você se lembrar que é o futuro de seu filho que está em jogo.

\* \* \*

Quando falamos em amor, estamos nos referindo ao que poderíamos chamar, segundo o Padre Haroldo Hahm, de amor exigente. Não é, portanto, o amor de complacência, tolerância, apenas doação, dedicação e outras formas semelhantes. É o amor que também exige, que quer e solicita contrapartida, que impõe também certas condições.

Os filhos precisam entender que se os pais exigem deles um certo tipo de comportamento, e até impõem certas restrições, é exatamente porque os amam e lhes querem bem, desejando protegê-los.

Enquanto as famílias não forem conscientizadas no sentido de tomar medidas enérgicas sobre o abuso de drogas por parte dos jovens, muito pouco pode ser feito no sentido de se deter essa epidemia. Muito mais do que os profissionais da área biomédica, os movimentos das associações de pais, em várias partes do mundo, é que têm conseguido diminuir o uso da maconha, com o reforço, por exemplo, das leis restritivas e de controle, e o envolvimento das escolas no problema. Grupos de pais têm-se juntado a várias organizações, cujo propósito é fornecer às crianças a oportunidade de crescerem e amadurecerem livres de drogas. Esses esforços estão surtindo efeitos alentadores em vários países.

Como Manter o Seu Filho Longe das Drogas – José Elias Murad

Se, porém, te surpreenderes com o drama que se adentrou no lar, não fuja dele, procurando ignorá-lo em convivência de ingenuidade, nem te rebeles, assumindo atitude hostil. Conversa, esclarece,

orienta e assiste os que se hajam tornado vítimas, procurando os recursos competentes da Medicina como da Doutrina Espírita, a fim de conseguires a reeducação e a felicidade daqueles que a Lei Divina te confiou para a tua e a ventura deles.

Após a Tempestade – Joanna de Ângelis

## 6.2. Como agir com o dependente químico

- **Não o rejeite.**  
Entenda que ele é um doente.
- **Não fuja do problema.**  
Conheça os fatos e procure orientação.
- **Jamais o maltrate**  
Faça com que ele se sinta responsável pelos seus atos.
- **Não tente apenas controlar o uso.**  
Concentre-se na necessidade de tratamento.
- **Não censure, não faça sermões, não implore.**  
Relate-lhe as atitudes inapropriadas.
- **Não o sepreproteja.**  
Comece a deixá-lo sofrer as conseqüências dos seus atos.
- **Não o ameace.**  
Diga o que pretende e faça o que diz.
- **Não esconda o fato de que está buscando ajuda.**  
Diga que está agindo nesse sentido.
- **Não perca a calma.**  
Analise as possibilidades de ajuda.  
Encoraje-o às atividades benéficas.
- **Não cultive culpa e ansiedade.**  
Tente manter distância emocional.
- **Não permita agressões.**  
Proteja-se.
- **Não permita que o explore.**  
Aprenda que o amor não pode existir sem compaixão, disciplina e justiça.

Donald Lazo – Artigos publicados na Revista: Ave Maria

## 6.3. Como ajudar o dependente químico a se tratar



De todas as pessoas que podem ajudar um dependente a tratar-se e apoiar sua recuperação após o tratamento, os familiares, principalmente a esposa e os filhos, podem ser as mais efetivas. A família tem experiência direta com o dependente, sabe o quanto é sério seu problema e até onde foi, e muitas vezes tem o poder emocional de forçá-lo a um tratamento.

O profundo envolvimento emocional da família com o dependente, porém, também pode ser uma carga pesada. A família pode ficar tão desolada pelo comportamento do dependente que se sente paralisada, com pesar e culpa e incapaz de ajudar. Ela também pode estar tão cheia de vergonha que esconde o problema e recusa-se a discutir com quem quer que seja. Ou pode estar tão familiarizada com o sofrimento do dependente quando ele tenta parar, que reluta em pedir-lhe que pare.

A fim de ajudar o dependente, a família precisa aprender tanto quanto puder a respeito do problema e entender que não é responsável pelo seu comportamento. O uso do álcool ou drogas que é responsável pela mudança de seu comportamento e da personalidade, consciente disso, a família pode manter uma distância emocional dos problemas e compreender por que ele age, como age e o que ela pode fazer para ajudá-lo.

A família também precisa compreender que o dependente tem de parar, senão continuará piorando. Esperar até que ele entenda a extensão de seu problema é esperar excessivamente, porque a própria família pode ser destruída por seu envolvimento e, sem sua família, o dependente tem menos probabilidade de conseguir auxílio.

A família pode fazer com que o médico do dependente saiba qual a extensão do problema e convocar seu auxílio para que o mesmo entre em tratamento. Pode explicar os fatos da moléstia aos filhos para que compreenda o comportamento do dependente e o que deve ser feito para que fique bom novamente. A família também pode conversar com amigos e parentes, delinear os problemas em casa e assegurar-se de que todos compreendam a seriedade da situação.

Um grande problema neste ponto pode ser o da lealdade mal orientada. A família sente-se desleal quando revela confidências, procura ajuda médica ou planeja confrontações às escondidas do dependente e este, naturalmente, chamará de “traição” ou intrigas da família. Mas esta não pode confiar em que o dependente se ajude a si mesmo. Ela demonstra sua verdadeira lealdade quando faz tudo a seu alcance para ajudá-lo a ficar bom.

Donald Lazo – Artigos publicados na Revista: Ave Maria

## ***6.4. O mais difícil na recuperação do dependente químico***

Em 1950, juntamente com um grupo de médicos idealistas, o Dr. Ajax da Silveira, fundou a Associação Anti-Alcoólica de São Paulo e numa entrevista ao perguntarem a ele o que era mais difícil na recuperação de um dependente químico, o Dr. Ajax responde: “O mais difícil na recuperação de um dependente é fazê-lo compreender que é um dependente da droga, que está doente e que precisa de ajuda, ou seja, que precisa se tratar. Os familiares são os primeiros a reconhecer que ele está mudando de comportamento, apresentando mesmo uma dupla personalidade, começa a descuidar-se de si próprio e dos deveres.”

Revista: O Alcoolismo – Ed. Casa Publicadora Brasileira

## ***6.5. Contribuição do Espiritismo e do Centro Espírita***

O Espiritismo possui recursos psicoterápicos valiosos como profilaxia e tratamento no uso de drogas e de outras viciações. Estruturada a sua filosofia na realidade do Espírito, a educação tem primazia em todos os tentames e as técnicas do conhecimento das causas da vida oferecem resistência e dão força para uma conduta sadia. Além disso, as informações sobre os valiosos bens mediúnicos aplicáveis ao

comportamento constituem terapêutica de fácil destinação e resultado positivo. Aqui nos referimos à oração, ao passe, à magnetização da água, à doutrinação do indivíduo, à desobsessão...

Invariavelmente, defrontamos nas panorâmicas da toxicomania, da sexolatria, dos vícios em geral, a sutil presença de obsessões, como causa remota ou como efeito do comportamento que o homem se permite, sintonizando com mentes irresponsáveis e enfermas desembaraçadas do corpo.

Em todo e qualquer cometimento de socorro, a dependentes de vícios, recordemo-nos do respeito que nós devemos a esses enfermos, atendendo-os com carinho e dignificando-os, instando com eles pela recuperação, ao tempo em que lhes apliquemos os recursos espíritas e evangélicos, na certeza de resultados finais salutareos.

Nas Fronteiras da Loucura – Manoel P. de Miranda – cap. 9