



DEPENDÊNCIAS

PARTE III



Por Dr. Rui Moreira
Clínica for Happiness
da Casa de Saúde da Boavista

O consumo de substâncias psicoativas está relacionado com o prazer e a socialização, mas também com o risco de intoxicação e de dependência. O tempo para se chegar a esse estado depende do potencial aditivo das substâncias e de condições genéticas e psicológicas de cada sujeito. O tempo decorrido entre o início de consumos abusivos e a dependência raramente é inferior a três anos.



Tratar as dependências, uma tarefa complexa

O tratamento das dependências é tarefa complexa para os que cuidam, para os doentes e suas famílias. Parecendo um lugar comum, em boa verdade temos por um lado a dependência de uma ou de várias substâncias, as aprendizagens e formas de estar no mundo que se decantaram ao longo de vários anos e as famílias também elas a necessitem de cuidados. As dependências não são um problema de saúde agudo, pese embora em alguns momentos da doença surjam situações agudas e verdadeiras urgências, como o de síndromes de abstinência, quando um sujeito para bruscamente de consumir a substância, casos de intoxicação aguda, nas chamadas embriaguezes ou overdoses e também em situações de consequências de uso, como infeções, pancreatites, hemorragias, traumatismos como consequência de acidentes, entre outras situações.

Tipos de tratamento e doentes

A centralidade do tratamento deste tipo de doentes está na motivação e no seu posicionamento para a mudança.

As consultas motivacionais, que podem ser realizadas no médico de família ou em psicologia, são determinantes para o tratamento e recuperação. Não há processos mágicos que resultem. O processo é lento e demorado, com avanços e recuos, tal como a dependência, que também não surgiu de um dia para o outro. Vai-se fazendo um percurso oscilante nos estados de mudança, da pré contemplação, contemplação, preparação, ação, manutenção. Na preparação, o paciente, quase sempre impaciente, vai dar início ao processo de tratamento.

Há dois tempos para o tratamento das dependências:

1 – Programa de desintoxicação, que poderá ser realizado em meio hospitalar e durante um período habitualmente inferior a quinze dias. Tem por objetivo parar os consumos de uma forma clinicamente monitorizada, controlar sintomas de abstinência, tratar e compensar disfunções metabólicas e outras. Este tipo de programa também pode ser realizado no domicílio do doente, com monitorização de familiar e supervisão clínica.

2 – Programas de desabitação são habitualmente longos e dependem de pessoa para pessoa e poderiam ser agrupados desta forma:

- a) Os que pretendem uma vida sem consumo de álcool.
- b) Os que querem melhorar ao máximo a qualidade de vida em geral.
- c) E os que pretendem prevenir as recaídas.

Este tipo de programa pode realizar-se em comunidades terapêuticas, por período, raramente inferior a um ano, e fundamenta-se essencialmente em reestruturações cognitivas, emocionais e treino de competências. Implica naturalmente que o doente fique internado durante meses, o que também permite uma reorganização familiar. As comunidades terapêuticas prestam apoio às famílias com as quais interagem, pois também elas necessitam de apoio. Maioritariamente este tipo de comunidades são de natureza privada, mas também há IPSS e algumas do SNS.

A importância do acompanhamento

Após este tipo de programa de desabitação, os doentes deverão continuar a ser acompanhados em “aftercare” pela comunidade ou por psiquiatria ou psicologia.

Os grupos de auto ou interajuda podem constituir-se como uma mais valia na continuidade da recuperação do problema de uso de substâncias. Há outros tipos de tratamento com provas de elevada eficácia: Terapia comportamental do casal; intervenções breves; estratégias de reforço social; treino de autocontrole; treino de aptidões sociais; controle do stress.

