

# QUEBRANDO O SILÊNCIO

[www.quebrandoosilencio.org](http://www.quebrandoosilencio.org)

**MUDANÇA  
DE RUMO**  
Como vencer  
a dependência  
química



## Um gole que faz diferença

*Considerado inofensivo, o álcool  
é uma das portas de entrada para o consumo  
de outras drogas e a violência doméstica*

# O falso discurso das drogas

## Muitos iniciam sua caminhada no mundo das substâncias químicas em busca de liberdade, mas acabam escravizados

Nas últimas décadas, a onda de violência no Brasil tem crescido assustadoramente, e as principais vítimas são crianças, mulheres e idosos. Em 2012, o Brasil alcançou a sétima posição na lista das 84 nações com o maior índice de homicídios de mulheres. Porém, além da violência física, existem a psicológica, sexual, patrimonial e moral, que do mesmo modo têm vitimado milhares de pessoas a cada momento.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), um dos fatores que têm influenciado o aumento da violência é o consumo de álcool e/ou drogas ilícitas. É surpreendente ver como os adolescentes e jovens têm sido atingidos por esses hábitos. Cerca de 320 mil deles morrem a cada ano em todo o mundo por conta do álcool. E, embora seja considerado inofensivo, ele é uma das portas de entrada para o consumo de outras drogas ilícitas como maconha, cocaína e o crack.

Infelizmente, muitos iniciam sua trajetória nessa estrada em busca de libertação. Querem esquecer os problemas, vencer traumas e fugir da realidade que os cerca. Mas, no fim, não é o que acontece. Estudos comprovam que, quanto mais cedo uma pessoa começa a fazer uso dessas substâncias, mais dependente ela se torna. O crack, por exemplo, transformou-se num pesadelo social, pois os que o experimentam não têm condições de vencê-lo sozinhos, levando essas pessoas a um quadro de dependência e degradação.

E tudo isso pode começar em casa, sem que os pais percebam. De acordo com o Levantamento Nacional de Políticas do Álcool e outras Drogas (Lenad), coordenado pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), as crianças expostas à violência doméstica têm mais chance

de se tornarem consumidoras de drogas na vida adulta. Mais da metade dos usuários de cocaína e mais de um terço dos usuários de maconha foram vítimas de abuso infantil.

Esses dados preocupantes fazem parte de estatísticas que incluímos nesta edição da revista *Quebrando o Silêncio*, que traz à tona um dos maiores problemas sociais da história da humanidade. É impossível combater a violência doméstica sem combater o uso das drogas e a falsa ilusão que ela gera em seus usuários, que aos poucos se tornam escravos do consumo.

Para mudar essa situação, o papel da família é essencial. E é por isso que a formação do caráter é um dos pontos centrais do material que você vai ler nas próximas páginas. Os pais precisam transmitir valores para que as crianças e adolescentes tenham referenciais seguros e aprendam a fazer boas escolhas.

Se a integridade moral for desenvolvida nos lares, os cônjuges serão mais felizes, haverá um bom relacionamento com os filhos e a abstinência de qualquer tipo de droga que eventualmente possa levar à violência doméstica provavelmente não fará parte de sua realidade.

E se você quer ajudar a mudar o mundo, compartilhe esta revista com quem necessita. Se apenas uma família ou uma vida for transformada por causa de seu conteúdo, teremos a certeza de que estamos no caminho certo. ■



**MARLI PEYERL**

é a coordenadora da campanha *Quebrando o Silêncio* na América do Sul

# Sumário

## 2 EDITORIAL

## 4 ENTREVISTA

Conheça uma triatleta que aposta no esporte como prevenção contra as drogas

## 6 RISCO CALCULADO

Os efeitos danosos do álcool e do crack no corpo humano

**8 PORTA DE ENTRADA**  
Longe de ser inofensivo, o consumo do álcool costuma abrir caminho para drogas ilícitas e a violência dentro e fora de casa



## 14 MUDANÇA DE RUMO

Como a família pode ajudar um dependente químico



## 16 ASSUNTO DE FAMÍLIA

Nenhum lar é perfeito, mas existem alguns princípios para que ele seja feliz

## 20 FÉ NA PREVENÇÃO

Pesquisadora da Unifesp mostra a relação entre religião e abstinência das drogas



## 24 NADANDO CONTRA A CORRENTE

Os benefícios de praticar a integridade no seu dia a dia

## 27 O PERIGO MORA DENTRO DE CASA

Os lares estão sendo invadidos por um tipo de violência cujas principais vítimas são as mulheres

## 30 SEMPRE HÁ UMA SAÍDA

O papel da espiritualidade na libertação de quem é escravo do vício



## 32 APOSTE NA SUA SAÚDE

Bons hábitos podem levar você a viver mais e melhor



Editores: Jefferson Paradelo e Wendel Lima  
Projeto gráfico: Eduardo Olszewski  
Designers gráficos: Alexandre Rocha e Milena Ribeiro  
Capa: Alexandre Rocha  
Foto de Capa: William de Moraes



Casa Publicadora Brasileira  
Rodovia Estadual SP 127, km 106  
Caixa Postal 34; CEP 18270-970 – Tatuí, SP  
Fone (15) 3205-8800 – Fax (15) 3205-8900  
Site: www.cpb.com.br  
Atendimento ao cliente: sac@cpb.com.br  
Redação: redcpb@cpb.com.br

Diretor-geral: José Carlos de Lima  
Diretor financeiro: Edson Erthal de Medeiros  
Redator-chefe: Marcos De Benedicto  
Redator-chefe associado: Vanderlei Dorneles  
Gerente de produção: Reisner Martins  
Gerente de vendas: João Vicente Pereyra



Sinais dos Tempos é Marca Registrada no Instituto Nacional de Propriedade Industrial. Todos os direitos reservados. Não é permitida a reprodução total ou parcial de matérias deste periódico sem autorização por escrito da editora.

Tiragem: 740.000 exemplares

15562/33629

# Investir no futuro

*Triatleta ressalta como a prática esportiva pode proteger crianças e adolescentes do envolvimento com as drogas e ajudar a garantir um futuro promissor para essa nova geração*

por Jefferson Paradello

**E**la ainda era uma adolescente quando começou sua trajetória no triatlo (modalidade esportiva que combina natação, ciclismo e corrida). Hoje, 21 anos depois, com uma carreira sólida e diversas medalhas no currículo – entre elas as de três campeonatos brasileiros e seis estaduais pelo Rio de Janeiro –, Monike Azevedo também se tornou uma referência para a nova geração de atletas do país.

Há nove anos, a triatleta resolveu dar um passo a mais: criar um instituto em que pudesse compartilhar com crianças e adolescentes tudo aquilo que aprendeu e continua a aprender. Foi a partir disso que nasceu o projeto Monike Azevedo – Esporte e Valores Olímpicos, que, além do desenvolvimento esportivo, visa à proteção da infância e adolescência por meio de iniciativas sociais, recreativas e educacionais.

Até hoje, cerca de mil participantes de várias classes sociais e econômicas já passaram pelo projeto, que conta com a Marinha do Brasil como parceira, cedendo suas instalações da Base Aérea Naval de São Pedro da Aldeia para a realização dos treinos de triatlo. Neste ano em que o Rio de Janeiro sedia os Jogos Olímpicos, Monike destaca como o esporte pode ser uma ferramenta para afastar esse público do contato com as drogas e o álcool.



**Quais são algumas das lições que você aprendeu ao longo desse caminho à frente do projeto?**

Todo dia é um aprendizado novo, mas acho que as crianças que atendo na minha instituição têm uma esperança muito grande num mundo melhor. Elas também me ensinam

a cada dia me manter uma pessoa humilde, sem estrelismo. Além disso, aprendi a compartilhar e a servir mais. Vejo que elas se oferecem o tempo todo para me ajudar em algo, então levo muitos ensinamentos delas comigo e passo a elas todos os valores olímpicos que o esporte proporciona.

**De que forma o esporte contribui para que os participantes definam objetivos de vida e se afastem do álcool e das drogas?**

Acho que por eles terem uma referência bem próxima no seu dia a dia, isso auxilia bastante, mas aqui no projeto temos momentos em

que eles dão opiniões sobre alguns assuntos e sempre buscamos mostrar que drogas e álcool não levam ninguém a lugar algum. Isso não combina com esporte nem com uma carreira futura.

### **Como essas substâncias podem comprometer a vida dos atletas?**

Elas desestabilizam totalmente tudo aquilo que forma o alicerce do atleta, como família, amigos e a credibilidade dos patrocinadores.

### **Como o esporte ajuda a desenvolver valores, disciplina e a moldar o caráter?**

A prática esportiva exige dedicação diária, e o atleta precisa dar tudo de si, esperar o melhor e se preparar para o pior. É por isso que muita gente costuma dizer que o esporte é uma grande metáfora da vida e que a prática vai muito além do que acontece nos campos e quadras.

A vivência esportiva é uma poderosa oportunidade para a educação. Habilidades necessárias aos esportistas, como raciocinar, exercitar a memória e compreender situações, linguagens e estratégias, ajudam na aprendizagem em sala de aula, mas os benefícios também são sociais e emocionais. O esporte bem conduzido pode ser um instrumento de formação da personalidade e do caráter das crianças. E o melhor: de maneira prazerosa.

No voleibol, por exemplo, aprendemos a importância do trabalho em equipe, do controle emocional, da disciplina, da perseverança – habilidades importantes não só para o sucesso escolar, mas para a vida, e cada vez mais valorizadas pelo mercado de trabalho.

### **O que falta para que o Brasil invista mais em outros esportes além do futebol, para que essa seja uma via para afastar a juventude desses riscos?**

Muitos atletas e seus admiradores acham que toda empresa, ou mesmo o governo, tem a obrigação de arcar com seus objetivos, e isso não é verdade. Devemos sim cobrar do governo, através das secretarias e Ministério do Esporte, um plano efetivo de desenvolvimento do esporte, coisa que não existe no nosso país. Devemos também correr atrás de apoio da iniciativa privada, mas, para isso, devemos antes elaborar um projeto, apresentá-lo, esclarecer os prós e contras, custos, possíveis concorrentes, etc.

As empresas veem o esporte como negócio e não como investimento no futuro de crianças e jovens. Uma empresa só apoia quem traz algum retorno e, no fim da equação, esse

retorno é sempre financeiro. Os atletas são conhecidos, o público se interessa por eles e isso traz dinheiro, que é o que movimenta nosso modelo econômico no esporte.

O que falta é oportunidade de mostrar como o esporte transforma a vida de uma criança, que cria esperança e gera oportunidades diversas para sua vida.

### **Como construir um futuro longe das drogas?**

Criando uma criança com liberdade de expressão. Diferentemente do que os adultos pensam, as crianças sabem sim o que querem, entendem o que está acontecendo com o Brasil e, têm opinião própria. Acho que devemos mostrar como é a realidade do ser humano no mundo das drogas, como vivem com suas famílias. E precisam ter a oportunidade de ver que existe um caminho saudável a seguir. ■



# Risco calculado

Conheça os efeitos devastadores do álcool e do crack

**N**ão se engane: o álcool também é uma droga. Embora sua comercialização seja regulamentada, ele causa dependência e pode prejudicar várias esferas da vida. Estudos comprovam que, quanto mais cedo a pessoa começa a fazer uso dele, maior a chance de desenvolver a dependência ao longo da vida. Além de outras consequências que são noticiadas diariamente em jornais e telejornais, como violência doméstica e acidentes no trânsito, o impacto causado na saúde física e mental é outra questão que não pode ser ignorada.

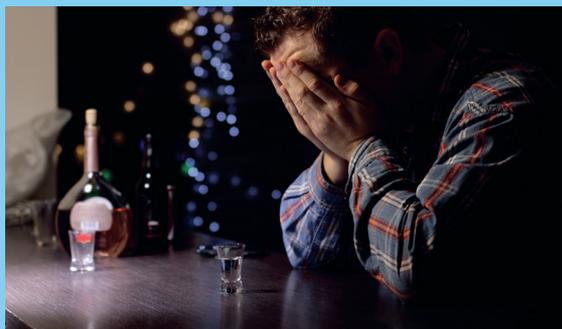
Como se não bastasse o consumo abusivo da bebida alcoólica, o crack vitima milhões de pessoas ao redor do mundo, transformando-se em um pesadelo social. Governos, famílias e instituições que lutam para ajudar quem não tem condições de vencê-lo sozinho já não sabem mais

o que fazer ao ver uma das mais pesadas e prejudiciais substâncias químicas levar indivíduos a um quadro de dependência e condições destrutivas.

Por isso, a revista *Quebrando o Silêncio* conversou com a psiquiatra Ana Cecília Marques, professora afiliada da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Doutora em Ciências pela mesma instituição e atual presidente da Associação Brasileira de Estudos do Álcool e outras Drogas (Abead) – entidade que há 40 anos realiza um trabalho de prevenção e elaboração de diretrizes para o tratamento de diferentes dependências –, a médica ajuda o leitor a compreender quais são os efeitos dessas drogas na mente e no corpo humano, e a refletir por quais razões o mais sensato é ficar bem longe delas.

## EFETOS DO ÁLCOOL

Eles podem variar de acordo com a dose. Com até duas latas de cerveja, dois copos de vinho ou duas doses (40 ml) de destilados, por exemplo, ocorre a liberação de dopamina, um hormônio cerebral, promovendo uma desinibição comportamental e verbal. No entanto, ao longo do tempo, alguns efeitos se tornam mais graves e complexos.



## EFETOS DO CRACK

A forma como essa droga atinge a mente e demais órgãos do corpo está relacionada à quantidade consumida, da mesma maneira que a bebida alcoólica. Entre os níveis de uso estão o agudo, a intoxicação e o crônico, que pode evoluir para dependência.



## EFEITOS DO ÁLCOOL

**CÉREBRO:** Libera dopamina no sistema límbico e promove desinibição comportamental, psicológica e social. Com o aumento da dose e pela abertura dos canais de cloro dos neurônios, libera outro hormônio que deprime o funcionamento do sistema nervoso central; o efeito depressor do etanol chega a promover uma anestesia e até o coma; pode levar à morte por depressão respiratória e parada cardíaca.

**OLHOS:** Visão turva e dupla.

**CORAÇÃO:** Taquicardia; hipertensão arterial; acidente vascular hemorrágico; miocardite.

**PULMÕES:** Aceleração do ritmo respiratório e depressão; aumento da taxa de infecções.

**FÍGADO:** Aumenta agudamente o trabalho enzimático; o uso crônico causa fibrose, esteatose, cirrose e câncer.

**ESTÔMAGO:** Aumenta a produção de gastrina, desenvolve gastrite e pode chegar a úlcera e até câncer na região gastrointestinal.

**SANGUE:** Com o uso crônico, altera a formação das células sanguíneas e produz anemia.

**SEXO:** Costuma desinibir o comportamento sexual em baixa dose, o que pode levar a sexo sem proteção e contaminação por diversas doenças; o uso crônico pode levar à impotência.

**PÂNCREAS:** Inflamação aguda e crônica.

**MÚSCULOS:** Fraqueza; inflamação crônica (polineurite crônica); atrofia e incapacidade para andar.

## EFEITOS DO CRACK

**CÉREBRO:** Libera dopamina, o que desinibe, mas também acelera o funcionamento em geral; inibe o apetite e o sono; aumenta a velocidade da fala e pode produzir uma enxurrada de ideias.

À medida que se aumenta a dose, produz ansiedade extrema, paranoia, com delírios e alucinações, psicose, assim como episódios de pânico.

**OLHOS:** Dilata a pupila.

**CORAÇÃO:** Acelera os batimentos cardíacos, podendo produzir arritmias; aumenta a pressão arterial; produz acidentes vasculares isquêmicos (infartos).

**PULMÕES:** Aumenta a frequência respiratória; produz broncoespasmos.

**FÍGADO:** Acelera o metabolismo.

**ESTÔMAGO:** Gastrites, hemorragias e isquemias.

**SANGUE:** Altera a formação das hemácias e produz sangramentos.

**SEXO:** Aumento do apetite sexual a curto prazo e impotência a longo prazo.

**PÂNCREAS:** Hemorragias.

**MÚSCULOS:** Tremores e hipersensibilidade cutânea.



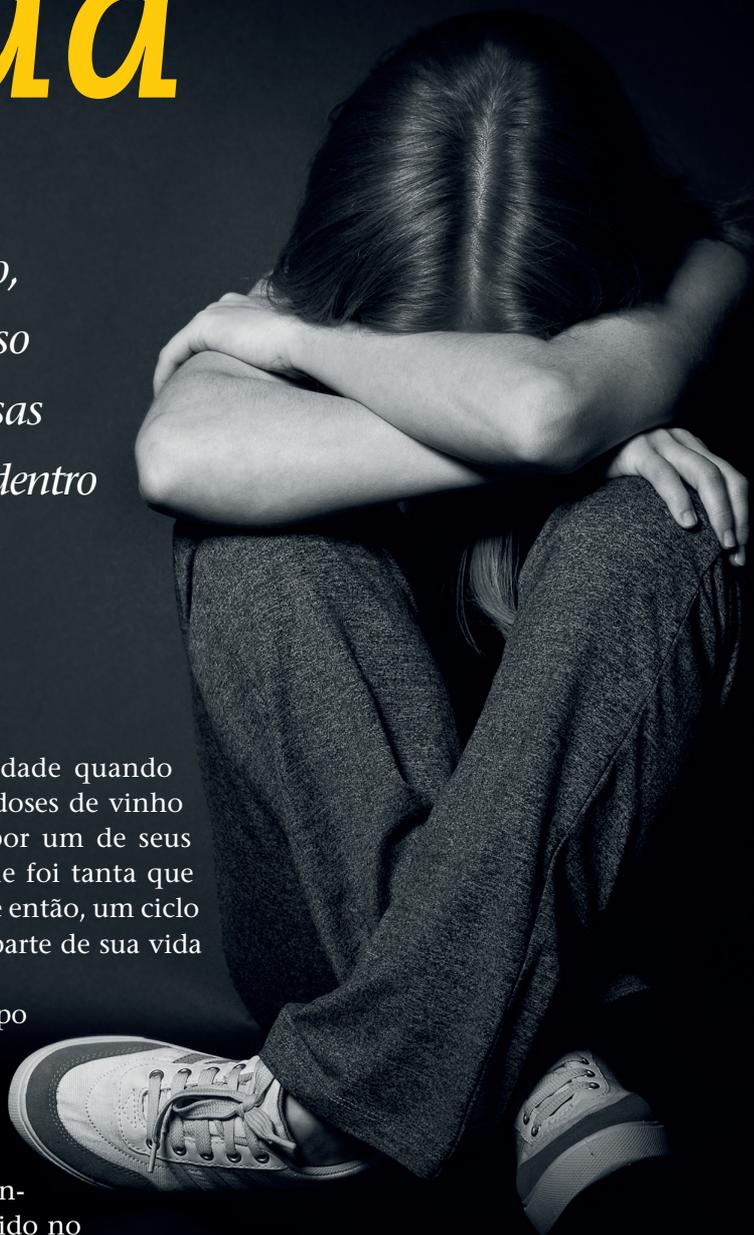
# Porta de entrada

*Embora seja considerado inofensivo, o álcool é uma das pontes para o uso de drogas ilícitas. E o consumo dessas substâncias pode levar à violência dentro e fora de casa*

**E**verton\* tinha apenas quatro anos de idade quando ficou embriagado pela primeira vez. As doses de vinho que provou naquele dia foram dadas por um de seus familiares. A quantidade ingerida por ele foi tanta que vomitar era apenas uma questão de tempo. Desde então, um ciclo de vícios e dependência química passou a fazer parte de sua vida com resultados negativos inegáveis.

Ainda criança, acostumou-se a “roubar” um copo de cerveja do pai, que constantemente ia aos bares para beber no fim de semana. Aos 12 anos, da droga legal e socialmente aceita, passou para o consumo de maconha por influência de amigos, e em pouco tempo já era usuário de substâncias injetáveis de diferentes tipos e efeitos. Nascido no Distrito Federal, onde está localizada a capital do Brasil, hoje, aos 39 anos, sua aparência é de alguém que tem pelo menos o dobro da idade.

“Fui expulso de cinco colégios durante o tempo em que ainda ia às aulas. Em um ano cheguei a ser expulso duas vezes de duas instituições diferentes. Eu era aquele cara que sentava no fundo da sala e ficava enrolando o ‘baseado’”, lembra Everton.



De usuário, tornou-se traficante na região em que morava. Ele não tem qualquer dúvida sobre a relação prática entre uso de álcool, drogas ilícitas e violência de todo o tipo, inclusive doméstica. Por conta da venda ilegal, tinha de impor seu papel de traficante ameaçando grupos rivais e subornando policiais. O castelo de areia montado por ele era digno de um filme. Chegou a dormir em um colchão forrado de cocaína, símbolo de uma ostentação ilusória.

“Ganhei muito dinheiro, mas perdi tudo. Chegava a ganhar R\$ 500,00 em uma noite, mas consumia tudo em drogas. Depois via que não tinha dinheiro para comprar leite nem pão para minha família. Era uma vida completamente louca. Cheguei a ser levado por policiais para ser desovado [termo usado quando a pessoa é morta em um lugar e o corpo é abandonado em outro para tentar despistar]”, afirma.

Everton é uma exceção nas estatísticas que incluem gente com o perfil dele. Depois de sofrer três acidentes vasculares cerebrais com menos de 40 anos de idade, ele reconhece que já deveria estar morto e não está, em sua opinião, por conta de um milagre. Pai de quatro filhos, hoje participa de um processo de progressiva reabilitação nos Narcóticos Anônimos (NA) e relata estar limpo de todo tipo de drogas há mais de cinco anos, quando passou a frequentar ativamente as reuniões do NA em Brasília e cidades-satélites vizinhas.

### Álcool: um passo adiante

O que Everton viveu na pele, a própria Organização Mundial de Saúde (OMS) comprova e afirma. A entidade estima que 320 mil jovens morrem anualmente em todo o mundo por conta do álcool. Além disso, a pesquisa identificou, também, a ligação de 60 tipos de doenças relacionadas à ingestão de bebidas alcoólicas. Para a OMS, o álcool é uma das principais portas de entrada para o consumo de outros tipos de substâncias.

Segundo os autores, não existe um nível seguro para o consumo de álcool. Se a pessoa bebe, há risco de problemas de saúde e outras complicações, especialmente se houver consumo de mais de duas doses ao dia e não deixar de beber pelo menos dois dias na semana. Essa conclusão faz parte de um estudo amplo de 2010 chamado *Self-help strategies for cutting down or stopping substance use: a guide* (Estratégias de autoajuda para reduzir ou parar o uso da substância: um guia).

Alguns números do Relatório Global sobre Álcool e Saúde de 2014 chamam a atenção em relação à quantidade de jovens usuários de álcool. O material mostra, por exemplo, que 34,1% dos jovens entre 15 e 19 anos do planeta são consumidores regulares da droga considerada lícita ou legal. E se o olhar for direcionado apenas para as Américas (do Norte, Central e Sul), esse percentual sobe para 52,7%, perdendo apenas para a Europa. Ou seja, não há dúvidas de que se bebe muito a partir dos 15 anos de idade.





No Brasil, especialmente em Minas Gerais, essa relação ficou mais evidente por conta de uma pesquisa local. O Centro de Referência Estadual em Álcool e Drogas (Cread) informou que mais de dois terços dos 1.976 dependentes químicos que buscaram ajuda na instituição experimentaram drogas entre 12 e 17 anos. O álcool foi a porta de entrada para 37% deles.

O uso precoce de álcool está bem documentado no Brasil. A Pesquisa Nacional de Saúde Escolar, realizada pelo Ministério de Saúde e divulgada em 2012, informa que 66,6% dos adolescentes entre 13 e 15 anos já experimentaram bebida alcoólica. E, nessa mesma faixa etária, o material indica que 7,3% admitiram ter consumido alguma droga ilícita.

Em outros países sul-americanos a realidade é semelhante.

Um estudo lançado pelo governo argentino em 2012 constatou que entre 2001 e 2011 o número de abuso de álcool entre os estudantes secundários aumentou em 113%. A idade média para o início da ingestão de álcool, conforme esses dados, é de 13 anos. Entre os estudantes de 13 a 17 anos de toda a Argentina, cerca de 49,3% afirmaram que já haviam ingerido alguma bebida alcoólica naquele mês e pelo menos 18,7% tinham fumado cigarro.

No Peru, conforme levantamento feito em 2015 pela Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas (Comissão Nacional para o Desenvolvimento e Vida sem Drogas – Devida), 37,7% dos adolescentes e jovens entre 12 e 18 anos que moram em Lima, capital do país, admitiram que nos últimos 12 meses haviam bebido algum tipo de licor e 2,7%

disseram que em 2014 haviam utilizado drogas ilegais (como maconha e cocaína).

Já no Chile, dados do Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (Serviço Nacional para a Prevenção e Reabilitação do Consumo de Drogas e Álcool) apontam que pelo menos 22,9% de adolescentes em todo o território bebem álcool regularmente, enquanto 13% admitem ser consumidores de maconha.

Uma pesquisa sobre saúde escolar realizada na Bolívia em 2012 trouxe a informação de que 18,9% dos estudantes com idades entre 13 e 15 anos haviam tomado alguma bebida alcoólica nos 30 dias que antecederam a pesquisa. E entre os estudantes que tinham ingerido álcool, em 33,2% dos casos a droga lícita havia sido obtida a partir de algum amigo.

## Dependência cruzada

Especialistas estão bem convictos dos riscos da chamada dependência cruzada, provocada pela associação entre o álcool e outros tipos de drogas. É o caso de gente que costuma usar cocaína e bebida alcoólica ao mesmo tempo, por exemplo, para que os efeitos se combinem. O psiquiatra Fábio Aurélio Costa Leite explica que grande parte dos frequentadores de shows noturnos costumam ingerir, ao mesmo tempo, vodka, bebidas energéticas e drogas como Ecstasy e LSD.

Esse uso combinado foi a realidade de Paulo\*, hoje em recuperação em um centro mantido pela Agência Adventista de Desenvolvimento e Recursos Assistenciais (ADRA) na Bahia. Com 35 anos de idade, ele começou sua trajetória junto ao álcool aos 16. Aos 21, passou a combiná-lo com a maconha. Ingeria cachaça constantemente, bebida destilada com teor alcoólico entre 38 e 48%, e admite que utilizava a maconha simultaneamente para tentar cortar o efeito. O processo de dependência ficou ainda mais complexo, a ponto de tentar a reabilitação várias vezes e se ver sempre envolvido em recaídas.

Os resultados na vida pessoal foram trágicos. Paulo tinha bons empregos, um terreno e duas motos. Chegou a vender os dois veículos por R\$ 4.500,00 e trocou imediatamente o dinheiro por 50 gramas de crack, a última droga da qual se tornou dependente antes de ir a um centro de recuperação. Dois anos depois, ele garante estar limpo dos vícios.

## Ponte para a violência

Álcool, drogas ilícitas e violência parecem estar totalmente relacionados tanto na história de quem vive o drama da dependência quanto nos dados dos pesquisadores. A Organização das Nações Unidas (ONU) lançou no escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime (UNODC), em Londres, o Relatório Global sobre Homicídios 2013. A taxa de homicídio masculina global é quase quatro vezes maior do que a de mulheres (9,7 contra 2,7 a cada 100 mil habitantes) e é maior na América (29,3 de cada 100 mil homens), que supera em quase sete vezes a Ásia, Europa e Oceania.

Um dos fatores de influência destacado pelo relatório é o consumo de álcool e/ou drogas ilícitas, que aumenta o risco de um indivíduo ser vítima ou praticar a violência.

Em entrevista concedida ao blog do Dr. Drauzio Varella, o professor titular do Departamento de Psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), o médico Ronaldo Laranjeira esclarece que “o álcool age em vários sistemas químicos cerebrais. Sua primeira ação é sobre



a química do controle da ansiedade, o sistema GABA. A pessoa fica mais relaxada, tende a filtrar os estímulos e por isso interage melhor com os outros. Dependendo da quantidade ingerida e da química cerebral de cada pessoa em particular, o relacionamento inicial pode dar lugar à sonolência ou a muita agressividade”, enfatiza.

Também é possível encontrar conexão entre os crimes praticados dentro de casa e o uso de bebida alcoólica. Pelo menos no Brasil há informações para essa análise. O Levantamento Nacional de Álcool e Drogas (Lenad), realizado em 2012, ouviu 4.607 pessoas



- Os atendimentos são realizados por consultores capacitados e supervisionados por mestres e doutores da área da saúde.
- Os profissionais indicam locais para tratamento.
- O serviço oferece aconselhamento por meio de intervenção breve para usuários de drogas e seus familiares.
- Central telefônica de orientações e informações sobre a prevenção do uso indevido de drogas. A ligação é gratuita para todo o território nacional, 24 horas por dia, e o atendimento é sigiloso. A pessoa não precisa se identificar.

de 149 municípios brasileiros de todos os estados e chegou a algumas conclusões.

Quase um terço (27%) dos homens com menos de 30 anos que bebem já se envolveu em brigas com agressão. O número é alto em comparação com os indivíduos na mesma faixa etária que não ingerem álcool – só 6% estiveram em brigas naquele ano.

De acordo com os pesquisadores, em 50% dos casos de violência doméstica (3,4 milhões de pessoas)

registrados em 2012, houve ingestão de álcool por parte do agressor, o que sugere uma relação entre a agressão em casa e a bebida.

O psiquiatra Fábio Aurélio Costa Leite confirma esses dados com a experiência observada na clínica em que atende seus pacientes. “É importante entender que fatores como a impulsividade e falta de freios advindos da ingestão de álcool, associados a problemas familiares, podem levar uma pessoa a ser violenta”, alerta.

“No caso de outras drogas, temos a situação da abstinência ou fissura que também pode desencadear um comportamento violento. O cara fica obstinado por comprar entorpecente e, às vezes em grupo, usando as substâncias, perde o respeito, os limites, e aí tudo pode ocorrer”, ressalta Leite. ■

FELIPE LEMOS é jornalista e assessor de comunicação das instituições adventistas na América do Sul

## Luz no fim do túnel

É quase unânime a percepção de que a dependência química é um problema a ser tratado pelo resto da vida dos adictos. Especialistas recomendam algumas saídas para o problema. Vale a pena considerá-las:



Adoção da prática de psicoterapia, algumas vezes associada à medicação, para tratar alterações e, inclusive, a agressividade.



Conscientização de que é necessária uma sólida estrutura familiar para acompanhamento do dependente.



Envolvimento maior com questões de fé e religiosidade. Para especialistas ouvidos pela revista *Quebrando o Silêncio*, a fé em Deus, por exemplo, faz com que a pessoa não confie apenas em si mesma. Isso a ajuda a estabelecer mentalmente que existe uma saída para o problema da dependência fora da sua mera ação ou somente pelo esforço próprio.



Participação em grupos como os Narcóticos Anônimos. O NA é uma irmandade ou sociedade sem fins lucrativos de homens e mulheres para quem as drogas se tornaram um problema maior. Os membros se consideram “adictos em recuperação”, que se reúnem regularmente para ajudar uns aos outros a se manterem limpos.

Os Narcóticos Anônimos estão ativos em 131 países com mais de 58 mil reuniões semanais. O site mundial para contato é [www.na.org/meetingsearch](http://www.na.org/meetingsearch) (nesse link é possível encontrar locais de reunião em qualquer país).



Presenteie  
seu filho

com a turminha  
mais divertida e  
educativa do Brasil

Douglas Assunção / Ilustrações: Andrei e Lobo



**ASSINE HOJE**  
**Nosso Amiguinho e**  
**Nosso Amiguinho Jr.**



A revista *Nosso Amiguinho* é publicada mensalmente há mais de 60 anos. Ela contribui para a formação do caráter das crianças e para o desenvolvimento cultural, físico e social.

Apresenta histórias, curiosidades, passatempos, atividades de recortar e armar e muito mais. Exercícios que ajudam as crianças no aprendizado e aumentam o interesse delas pela leitura. Você pode assinar a revista *Nosso Amiguinho Jr.* para crianças até seis anos ou *Nosso Amiguinho* para crianças acima dessa idade.

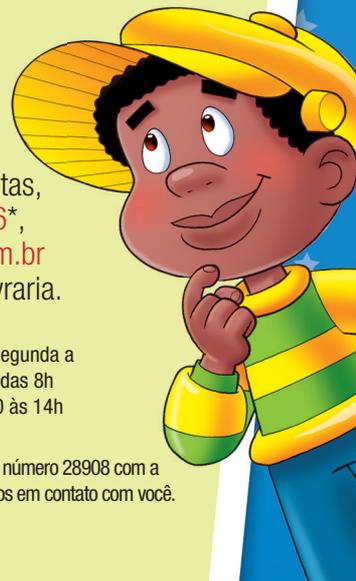
**Não perca tempo! Apresente ainda hoje esta turma para seu filho!**



Para assinar as revistas, ligue 0800-9790606\*, acesse [www.cpb.com.br](http://www.cpb.com.br) ou visite uma CPB livraria.

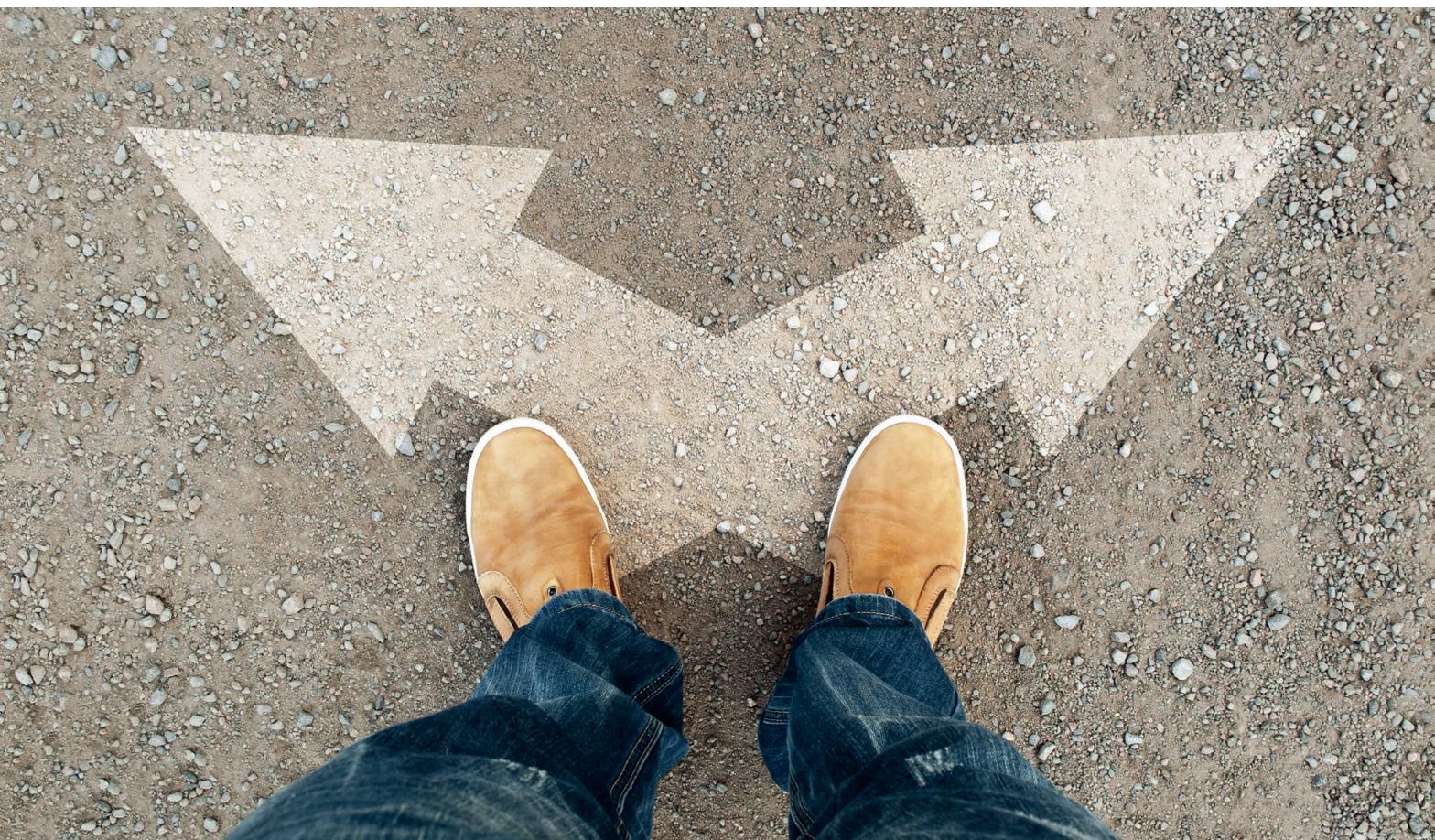
\*Horários de atendimento: Segunda a quinta, das 8h às 20h / Sexta, das 8h às 15h45 / Domingo, das 8h30 às 14h

Se preferir, envie um SMS para o número 28908 com a mensagem CPBLIGA e entraremos em contato com você.



# Mudança de rumo

*Como a família  
pode vencer o  
pesadelo das  
drogas e ajudar  
um dependente a  
abandonar o vício  
e a escrever uma  
nova história*



**B**ianca Arruda\* sempre sonhou com um futuro promissor para cada um de seus quatro filhos. Após se separar do marido, trabalhou duro para garantir o alimento e os estudos para todos eles. Mas ela não imaginava que mesmo com tanta dedicação e carinho, Richard iria se envolver em crimes e se tornar um usuário de drogas.

A mãe percebeu que aos 13 anos ele começou a faltar às aulas, tornou-se rebelde, iniciou amizades que se mostraram inadequadas e, quando ela tentava orientá-lo, sentia-se cada vez mais frustrada, já que o menino só tinha ouvidos para seus amigos.

Iludido por eles de que iria obter roupas e calçados de marca, status e dinheiro, aos 15 anos Richard decidiu largar

seus estudos e sair de casa para morar com traficantes e usuários de drogas do Distrito Federal. “Nosso relacionamento se tornou muito difícil. Ele me enfrentava”, recorda Bianca, que tentava repreender o filho com castigos, mas que só desgastavam a situação.

O garoto passou a realizar furtos com armas e participou de desavenças entre grupos do crime, que resultaram em ameaças para sua mãe e seus irmãos, que precisaram se mudar de bairro para não correr risco de morte. “Eu sofria por ver meu filho destruindo a própria vida”, desabafa a mãe.

### ► **Enfrentando o problema**

Após três anos de crimes em Brasília e de ter passado por ameaças de morte e surras de policiais, Richard resolveu morar com um tio no Rio de Janeiro e tentar recomeçar a vida longe do crime. Mas, infelizmente, sua situação piorou e ele passou a viver na rua e a consumir maconha e cocaína. A mãe, mesmo a distância, não deixava de incentivar o filho a procurar ajuda para tratar sua dependência e a mudar sua conduta. “Lembro que sentia medo de ser morto pela polícia ou pelos traficantes. Quando já estava sem esperança, um senhor me encontrou na rua e me convidou para participar de uma comunidade terapêutica da ADRA Brasil”, relembra Richard.

Com a intenção de ajudar diversas pessoas que passam pela mesma situação, a Agência Adventista de Desenvolvimento e Recursos Assistenciais (ADRA Brasil) criou em 2013 o projeto Vidas Transformando Vidas, localizado na cidade de Campo Grande, no Rio de Janeiro (para saber mais, acesse [adra.org.br](http://adra.org.br)). O espaço oferece tratamento especializado e multidisciplinar baseado em atividades educacionais e profissionalizantes, integrando todas as características essenciais de uma comunidade terapêutica.

O objetivo da iniciativa é tratar a dependência química por meio da mudança no estilo de vida, entendendo o uso abusivo como sintoma de um desajuste psicológico e social da pessoa. O método empregado para o tratamento decorre de um trabalho multidisciplinar em regime de internação de nove a dezoito meses, dependendo das necessidades de cada indivíduo. Atualmente, Richard está recuperado, retornou aos seus estudos, tem um emprego e se prepara para ingressar na faculdade.

No Brasil, cerca de 18 milhões de pessoas lidam com a dependência química, e diversas famílias sofrem por não saber como enfrentar a situação. Para orientar a como auxiliar um amigo ou parente que passa por isso, a terapeuta comunitária e técnica em Dependência Química Vasti Rainer, coordenadora de outra comunidade terapêutica mantida pela ADRA Brasil na Bahia, sugere algumas dicas importantes:

#### **OUÇA**

Dar atenção para quem está no vício é muito importante. Essas pessoas possuem grande carência e necessidade de ser ouvidas.

#### **NÃO RECRIMINE**

Trate com amor quem está nessa situação. Recriminar pode só piorar as coisas.

#### **AJUDE**

Pergunte qual é a melhor forma de ajudar. Demonstre que você está disposto a auxiliar de diferentes maneiras, seja com um abraço ou levando em alguma comunidade terapêutica.

► **Para evitar que seus filhos se envolvam com a dependência química:**

#### **CONHEÇA**

Para a prevenção é importante que os pais conheçam bem seus filhos. Acompanhe seus estudos, amizades, conheça as pessoas com as quais eles estão em contato pela internet e telefone.

#### **ENVOLVA-SE**

Procure envolver seus filhos nas decisões e planejamentos da família, bem como na escolha do local para passar as férias, a compra de um móvel para casa ou de um carro novo.

#### **DEDIQUE TEMPO DE QUALIDADE**

Realizem atividades juntos. Através da conversa vocês se conhecerão mais. Andem de bicicleta juntos, criem uma horta, pratiquem esportes, façam dinâmicas e competições para que estejam todos envolvidos.

#### **GUIE DA ALIMENTAÇÃO**

Evite temperos, alimentos e bebidas picantes que possam despertar nos pre-dispostos à dependência química a vontade de experimentar substâncias mais fortes. ■

JÉSSICA FONTELLA é assessora de comunicação da ADRA Brasil

\* O nome das pessoas citadas foi modificado para preservá-las.



# Assunto de **Família**

*Se você acha que as famílias parecem felizes apenas nos comerciais de margarina, leia isto*

Cenas da vida real:

**S**entada diante do conselheiro conjugal, ela conta: “Não nasci numa família feliz, sabe? Por isso, quando me casei com ele, estava procurando por isso.” Essa fala é parte de um lamento. A mulher desabafa porque acaba de saber que o esposo a traiu. Ela chora. Na sala ao lado, está o marido, abatido, falando a todo instante que não sabe como deixou as coisas chegarem a esse ponto, que está arrependido, que gostaria de voltar no passado e fazer tudo certo...

*A notícia de jornal é chocante. Uma menina de 12 anos é espancada por colegas da escola em que estuda. Infelizmente, o que mais choca não é isso; é que, entre os agressores, estava seu próprio irmão, dois anos mais velho.*

*A mãe chega ao trabalho com a filha de quatro anos. A menina não estava matriculada em nenhuma creche; ela ficava em casa com dois irmãos. Agora, não pode mais, porque um deles foi surpreendido tentando abusar sexualmente da garota.*

*O casal se deita para dormir, mas escuta um terrível barulho. Na casa ao lado mora outro casal. Todos os fins de semana é a mesma coisa: brigam, quebram objetos, gritam, xingam um ao outro. Só tem fim quando a polícia chega.*

*A porta se abre e o pai entra. Parece bravo, fala asneiras e anda tropeçando. Com as calças molhadas, ele entra cheirando a urina e pinga. Tenta bater na mãe e nas crianças. Desta vez, não consegue, de tão bêbado; mesmo assim, o caçula chora. Ele não gosta de ver o pai assim.*

Ligamos a TV e vemos comerciais mágicos, com famílias lindas, sorridentes, felizes; vemos casais que se olham com carinho e andam de mãos dadas. Apesar de essa magia ser possível – porque é possível ter uma família feliz –, o que a sociedade atual tem produzido é um grande número de famílias infelizes.

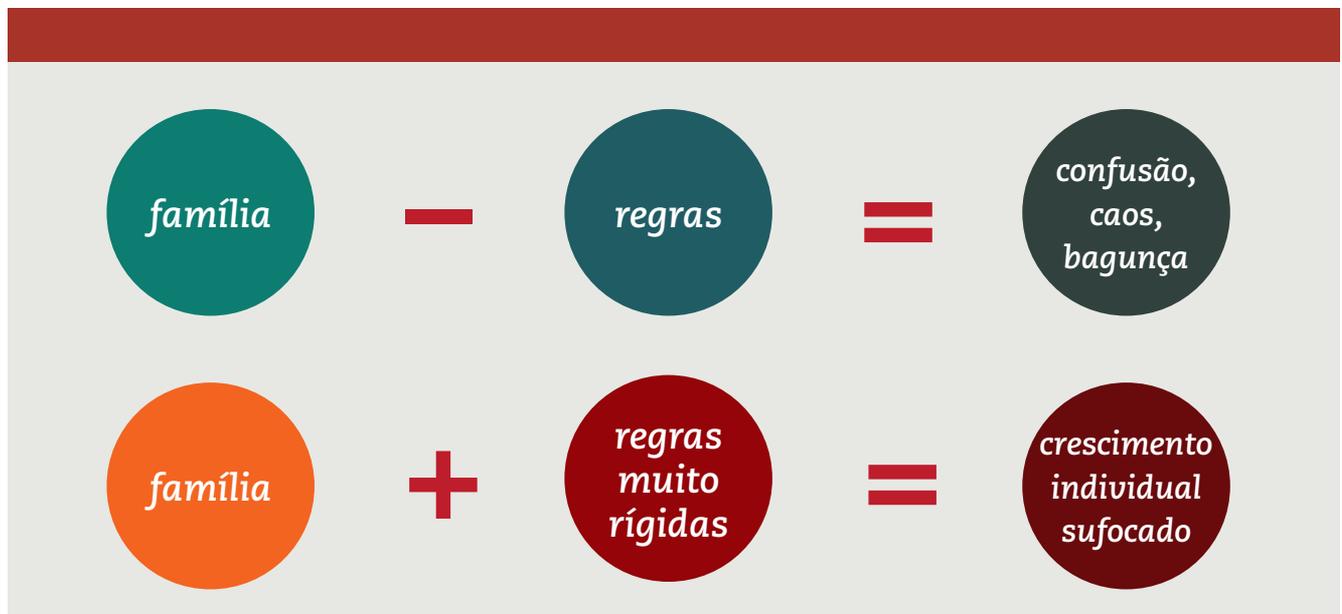
Segundo Vinícius Farani, psicólogo e mestre em Família na Sociedade Contemporânea, é dentro do lar que estamos na nossa totalidade, ou seja, ninguém é parcial em família. Em família “eu sou um sujeito pleno, com todas as minhas possibilidades e todas as minhas dificuldades. Dentro da minha relação familiar, vou me apresentar com tudo aquilo que posso desenvolver, mas ao mesmo tempo também vou apresentar o meu lado mais perverso, muitas vezes. Vou apresentar minhas maiores fragilidades, e dificuldades, inclusive minhas patologias. Em família, a gente se sente à vontade para ser o melhor e o pior, para colocar à mostra o lado ruim que a pessoa tem. Na escola, no trabalho, tenho relações momentâ-

neas, parciais. Em família, as relações são plenas. É por isso que, em família, pode acontecer o maior bem da humanidade, que é o cuidado, o carinho, o abrigo, a satisfação, mas ao mesmo tempo podem acontecer grandes tragédias, como crimes passionais e abandono de filhos”.

O núcleo familiar deveria ser o ambiente de maior proteção para a pessoa, mas é difícil ver a família como um porto ou local seguro, se seus membros só conversam gritando uns com os outros, comunicam-se com sarcasmo ou rebaixando um ao outro, não respeitando a opinião alheia, e cada um se preocupando mais consigo mesmo do que com a coletividade.

Onde está o problema? Com certeza, não está na vontade. Todos querem pertencer a uma família feliz, com quem seja agradável estar. O que é preciso para se ter bons e satisfatórios relacionamentos familiares?

Dolores Curran, consultora para assuntos relacionados à família e à educação de filhos, admite que muitas famílias têm problemas, mas “precisamos ver o lado positivo da vida



familiar”. Lidando com uma pesquisa realizada com 500 pessoas que trabalham com famílias, Curran chegou à conclusão de que em famílias bem ajustadas:

### **Os membros se comunicam e ouvem uns aos outros.**

Não apenas no relacionamento familiar, mas também em outros, como o de trabalho e o entre amigos, a comunicação é muito importante. Comunicar implica ter um emissor, uma mensagem e um receptor. Para que a comunicação seja eficaz, emissor e receptor devem se revezar em sua função. Um fala, outro escuta; outro fala, um escuta. Infelizmente, esta é uma frase comum: “Você nunca ouviu uma palavra do que digo!” A conversa em família é importante para aproximar as pessoas e para detectar e resolver problemas. Desliguem a televisão para ter sessões de bate-papo; e isso não deve ser feito apenas quando vem bronca por aí, mas também em momentos descontraídos.

### **Existe apoio e estímulo mútuos.**

Para se ter uma família saudável, é necessário que seus membros tra-

balhem juntos para o bem do todo. Um bom relacionamento entre os pais dá segurança e estabilidade aos filhos. A valorização e respeito entre os membros da família traz bem-estar e mais amor ao lar. Por isso, comemore as promoções ou os aumentos de nota; arrume a cama sem ser solicitado; ajude a lavar a louça ou o carro voluntariamente. Essas pequenas ações são fáceis de serem executadas e ajudam a melhorar o ambiente familiar.

### **Os membros aprendem a respeitar os outros.**

Todo ser humano tem seu valor e é digno do nosso respeito. Pode ser difícil praticar o respeito em uma sociedade que nos ensina continuamente a intolerância e o individualismo. Em família, é necessário nutrir um estilo de vida que leve em conta os direitos dos outros. De maneira alguma isso significa ser conivente com atos errados ou condenáveis. Erros devem ser punidos e ter suas consequências, mas, a despeito disso, as pessoas que cometem erros precisam saber que alguém se preocupa com elas, que também são amadas.

### **Existe um clima de humor e brincadeira.**

Famílias felizes sabem como lidar com o humor sem ferir as pessoas. Permitem-se momentos de descontração e alegria. E, ao mesmo tempo, caso alguma brincadeira saia da medida, aborrecendo ou magoando alguém, é justo dizer “Desculpe-me! Não pensei que isso pudesse entristecer você.” E isso vale para qualquer membro da família.

### **As responsabilidades domésticas são compartilhadas.**

Para que a família fique bem em harmonia e todos possam desfrutar de momentos de descanso e lazer, cada membro deve saber que precisa contribuir com algum trabalho a fim de manter a ordem no ambiente familiar. Ainda que uma criança não possa receber grandes responsabilidades, ela tem condições de organizar seu espaço, os brinquedos, o quarto. Disposição em ajudar é preferível à perfeição. Por isso, não se incomode se as tarefas não forem executadas perfeitamente no início; elas deverão melhorar com o tempo. Cada membro da família deve ser estimulado a ser responsável mesmo nas pequenas coisas: nos gastos, no cuidado com o lar, no bem-estar mútuo. Isso também ajudará os mais novos a desenvolver responsabilidade para a vida adulta.

### **Os membros aprendem a diferença entre certo e errado.**

A família tem um papel essencial na constituição da justiça e da moral no indivíduo, em todos os aspectos e em qualquer lugar do mundo ou cultura. É indiscutível sua influência na formação do cidadão. É na família que aprendemos que o mundo é um ambiente de recompensas e punições baseadas em nosso comportamento. Ignorar ou aprovar atos condenáveis não fará bons cidadãos. É na família que a criança aprende o que é viver em sociedade. Por isso, deve ser ensinada a detectar o que é certo e errado.

### **Os laços de família são muito fortes e há respeito pelas tradições.**

As tradições familiares são capazes de unir o passado, o presente e o futuro. Comemorações que reúnem a família e promovem a interação de



seus membros são muito importantes e devem ser valorizadas. O respeito pelo outro deve ser visto tanto no trato com os idosos quanto no lidar com os recém-nascidos.

### **A crença religiosa é compartilhada por todos.**

A fé é um aspecto muito importante no núcleo familiar. Quando os membros da família não têm os mesmos interesses nem seguem as mesmas doutrinas, é mais fácil surgir desavença por questões espirituais. Por outro lado, a fé aliada a uma família saudável é garantia de segurança e esperança em momentos de crise.

### **Há respeito pela individualidade.**

Os pais devem ter responsabilidade total pelos filhos pequenos, mas, conforme crescem, os filhos devem ser motivados a ser independentes e assumir a responsabilidade da própria vida. Para os pais, isso inclui o doloroso ato de permitir que, em determinado momento, os filhos passem a decidir por conta própria. Para os filhos, marca o preparo para a vida, levando em conta os ensinamentos que receberam ao longo do tempo em que estiveram sob a tutela dos pais.

### **Os períodos de lazer são compartilhados por todos.**

Tempo juntos é primordial para a manutenção da família. Escolas e igrejas, em seus programas familiares, fazem um interessante jogo, em que casais respondem o que sabem um do outro, pais respondem o que sabem sobre os filhos e filhos respondem o que sabem sobre os pais. É constrangedor constatar que, muitas vezes, não sabemos muito sobre os que vivem sob o mesmo teto que nós. Isso pode ser resolvido se a famí-



lia reservar tempo para estar junto em lazer, recreando-se, conversando, tendo bons momentos.

### **As pessoas admitem suas dificuldades e procuram ajuda para resolvê-las.**

Existe família feliz porque decidiu ser assim; mas toda família tem problemas. A grande questão é como lidar com os problemas quando eles aparecem. Se for algo pequeno, talvez possa ser resolvido rapidamente. Mas há crises que só encontram solução se intermediadas por profissionais. Muitas vezes, as famílias não resolvem seus problemas, deixam de lado, conformam-se com a ideia de que as coisas são assim mesmo, e os problemas vão se acumulando ao longo do tempo. Esse acúmulo pode ter consequências bastante trágicas. Mas a família também pode construir uma rede de apoio. Afinal de contas, é dentro da família que se pode aprender a lidar com diversas dificuldades da condição humana. O importante é reconhecer o problema em seu início, quando é mais fácil tratá-lo. Por isso, é necessário estar atento a indícios de abuso, maus-tratos, violência, dificuldades de aprendizado, tentativas de suicídio e de assassinato, possibilidade de

gravidez na adolescência, dependência de álcool e outras drogas. E, detectado o problema, deve-se buscar ajuda imediatamente.

Para que as relações sociais possam ser saudáveis, é necessário que haja, sobretudo, boa vontade e disposição. Você quer uma família feliz e bem estruturada? O que está fazendo para tornar isso uma realidade? Marco Lamarques tem um programa diário na Rádio Novo Tempo chamado *NT em Família*. Ele encerra cada programa com a mesma frase: “A felicidade do meu casamento começa comigo!” Talvez possamos transferir esse lema para a família: “A felicidade da minha família começa comigo!” Se cada um fizer o seu melhor para atender às necessidades da família, se realmente preocupar-se com seus entes mais próximos, será bem mais fácil vencer as adversidades que surgirem e implantar o amor ao redor. Endossando isso, o próprio Lamarques menciona que, “quando entendemos que podemos começar a manutenção dos nossos relacionamentos por nós mesmos, somos os maiores beneficiados.” ■

SUELI FERREIRA DE OLIVEIRA é editora na Casa Publicadora Brasileira, em Tatuí (SP)



# FÉ NA PREVENÇÃO

*Pesquisadora da Unifesp explica como a religião ajuda a proteger as famílias do consumo de drogas*

**E**la tem apenas 36 anos, é casada e tem duas filhas, mas já tem dado uma grande contribuição para os estudos sobre prevenção e tratamento de drogas no Brasil. Sua tese de doutorado, defendida em 2006, revelou que o papel dos grupos religiosos na recuperação dos dependentes químicos é o acolhimento e acompanhamento dos usuários.

Desde então, a doutora Zila van der Meer Sanchez tem se tornado uma referência nacional no assunto. Ela é professora do curso de Medicina e da pós-graduação em Saúde Coletiva da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), uma das escolas mais importantes do país, e pesquisadora do Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas (Cebrid).

Seu interesse pelo drama das drogas vai além da academia. Há quase dez anos, ela atua voluntariamente numa ONG que atende mais de 500 crianças e adolescentes e oferece anualmente educação na área de saúde preventiva para 70 menores em situação de risco social da zona sul de São Paulo. É com base em seus estu-

dos e experiência que ela concedeu esta entrevista sobre um assunto que preocupa cada vez mais as famílias.

### **Por que você estudou esse tema?**

Na época, havia muita divulgação na mídia sobre o trabalho dos religiosos, especialmente neopentecostais, na recuperação de dependentes químicos. Era possível observar que os usuários que buscavam o serviço público de saúde geralmente não continuavam o tratamento e reclamavam da demora no agendamento de uma consulta; enquanto os que procuravam os grupos religiosos permaneciam e até se tornavam adeptos daquela religião. A diferença parecia estar no atendimento e no interesse pelo dependente. Tínhamos também muitos estudos acadêmicos quantitativos mostrando a relação entre a prática religiosa e menores índices de consumo de drogas, mas poucos trabalhos que tentassem explicar como acontece esse processo ou por que a fé é um fator importante na prevenção ao uso de drogas. Por isso, optei por uma metodologia qualitativa, baseada na observação da atuação de religiosos e em entrevistas com 120 pessoas, no Brasil e na Espanha, que procuraram auxílio desses grupos. Os estudos quantitativos são mais indicados quando você entende bem um fenômeno. Não era o caso do meu objeto de estudo. Eu precisava ouvir a história das pessoas.

### **Quais foram suas conclusões?**

As pessoas que procuram ajuda para deixar as drogas em grupos religiosos não fazem isso por uma questão de fé, mas de desespero. Geralmente, elas pedem socorro quando estão no fundo do poço e possuem pouca consciência de tudo o que envolve fazer parte daquela organização. Algumas recorrem às igrejas porque se frustraram com outros tratamentos ou

por causa da insistência de familiares que disseram que aquilo funciona. Portanto, o que faz diferença no primeiro momento é o acolhimento. Num segundo momento, quando têm acesso às informações e experiências daquela religião, é que eles desenvolvem a fé. Muitos dos entrevistados disseram que foram recebidos como se fossem a pessoa mais importante do mundo. Por isso, nessa fase inicial, a frequência aos grupos é intensa, cerca de quatro a cinco vezes por semana. E mesmo quando existe recaída, o que é frequente, o grupo costuma estender a mão e ajudar na recuperação. O processo é lento, mas é consistente.

### **Qual elemento religioso se mostra eficaz na prevenção: o rito, a vivência comunitária ou a doutrina?**

Analisei três grupos religiosos: evangélicos (maioria neopentecostal), católicos e espíritas. Apesar de possuírem motivações e ensinamentos distintos, o que é comum entre eles é a intenção de colaborar para que o dependente químico se torne abstinente e tenha seu convívio social restaurado. Os evangélicos enfatizam que é a fé que cura e que o usuário precisa entregar o problema dele para Jesus. Costumam se reunir em células (pequenos grupos), ler a Bíblia, incentivar a ajuda mútua e recorrer à expulsão de demônios. Os católicos, por sua vez, utilizam grupos de ajuda mútua e recursos terapêuticos como a confissão e a participação na missa e na eucaristia. Eles atribuem o sucesso do tratamento a algo concreto: o auxílio de pessoas ou grupos. Já os espíritas salientam que o tratamento espiritual não dispensa o tratamento médico. Para eles, passes espirituais, a busca por reforma íntima e a prática da caridade são fatores importantes no tratamento. Meu estudo e outras pesquisas internacionais têm mostrado que a confissão religiosa não é o fator mais importante, e sim a

convivência numa comunidade religiosa. Em resumo, o tratamento que leva em conta a espiritualidade do dependente funciona da seguinte maneira: ele é acolhido pelos religiosos e recebe um suporte social por causa da coesão do grupo; ouve exemplos de sucesso e começa a se consolar com a possibilidade de poder reconstruir a própria vida; e aí então que se desenvolve a abstinência e a restauração do indivíduo.

### **Talvez os mais desconfiados e críticos poderiam sugerir que esses ex-usuários trocaram a dependência química pela religiosa. Você enxerga dessa maneira?**

Não. O novo comportamento que eles desenvolvem, por mais apegado que seja à religião, não poderia ser classificado como dependência. Não há sintomas de dependência como síndrome de abstinência, tolerância, fissura, perda de vínculos sociais ou de autocontrole, entre outros. É verdade que algumas igrejas fazem chantagens emocionais para que alguns não se afastem do grupo, como dizer que o diabo vai levá-los a ter novas recaídas se eles deixarem a igreja. Porém, ainda que essa relação fosse caracterizada como algum tipo de dependência, os prejuízos pessoais e sociais seriam menores do que os que são causados pelas drogas.

### **Como você vê os tratamentos exclusivamente espirituais?**

Particularmente, sou contra. Se existem recursos científicos disponíveis que podem diminuir o sofrimento do dependente químico, principalmente na fase inicial do tratamento com as crises de abstinência, por que não utilizá-los? Creio que não é preciso escolher entre um e outro. O tratamento médico e o espiritual são complementares, e a eficácia desse processo é maior quando os dois são utilizados juntos. É isso que a literatura acadêmica tem mostrado.



### **Como as organizações religiosas podem ser mais assertivas nessa intervenção?**

Penso que, basicamente, de duas maneiras. Hoje o Brasil tem uma rede maior de Centros de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (CAPS AD) do que quando defendi minha tese, em 2006. É importante que os líderes religiosos conheçam esse serviço gratuito do nosso sistema de saúde e o indique para os dependentes que os procuram. Igrejas e CAPS AD podem trabalhar juntos. Outro ponto importante é que os grupos religiosos busquem capacitação técnica para oferecer um atendimento mais completo, acolhedor e menos traumático para o usuário. Um curso gratuito e a distância é o Fé na Prevenção ([fenaprevencao.senad.gov.br](http://fenaprevencao.senad.gov.br)).

### **Entre os fatores de proteção contra o vício, por que uma família ajustada aparece em primeiro lugar, antes mesmo da religião?**

Porque a família é algo concreto. É o ambiente diário em que o jovem aprende valores, modelos de socialização e a amar e ser amado. A influência da família é mais importante do que a da religião porque, via de regra, é a família que ensina ou não uma religião para os filhos. Até crescerem e elaborarem as próprias convicções, as crianças seguem a religião dos pais. Porém, vale

destacar também que as famílias que são religiosas tendem a ser mais equilibradas. Os pais são mais atenciosos com os filhos, menos violentos, e o consumo de drogas nesses lares é evitado.

### **O que sua experiência numa ONG voltada para adolescentes em situação de risco mostrou ser eficaz na prevenção?**

No ano em que defendi minha tese, decidi mudar o foco do trabalho voluntário que já exercia em uma ONG, no bairro de Americanópolis, em São Paulo, que na época atendia 350 crianças e adolescentes. Iniciei um programa de prevenção ao uso de drogas com 35 adolescentes de 12 anos. A região é conhecida pela vulnerabilidade social e o tráfico de drogas. Nesse trabalho, temos tomado como base projetos europeus e norte-americanos bem-sucedidos na prevenção ao uso de drogas. A proposta do programa, intitulado PHAVI (Programa de Habilidades de Vida), é de desenvolver habilidades sociais e pessoais, como assertividade, cooperação e autoconfiança, por meio de dinâmicas de grupo semanais em sala de aula. Faz parte da abordagem também oferecer informação honesta sobre as drogas. Isso inclui falar dos prejuízos dos entorpecentes, sem deixar de reconhecer que mui-

ta gente consome essas substâncias porque proporcionam prazer. Ainda não mensuramos cientificamente os resultados desse projeto porque nossa amostragem de participantes é pequena, mas recebemos vários elogios das famílias agradecendo a mudança de comportamento dos filhos.

### **Qual é o panorama do consumo de drogas no Brasil?**

O último estudo de dimensão nacional feito com adolescentes de diversas faixas etárias é de 2010. A cada levantamento, temos visto a queda do consumo de cigarro, em todas as faixas etárias. Existe também baixa prevalência do uso de crack, dado que contraria a impressão que é passada pela mídia. Os inalantes são mais consumidos entre os jovens do que a maconha, por exemplo. E a cada dia surgem novos inalantes, com efeitos parecidos aos da cola de sapateiro, lança-perfume, esmaltes e tintas. Mas a droga mais consumida é lícita e é tratada pela mídia e por nossas políticas públicas como se fosse uma substância qualquer: o álcool. Entre os adolescentes de 10 a 13 anos o consumo tem diminuído, enquanto entre os de 17 e 18 anos tem aumentado. O problema é que as cervejarias são os grandes anunciantes da TV aberta e vários estudos têm apontado a influência desse tipo de publicidade na iniciação dos adolescentes no consumo de álcool.

### **Existe esperança para os dependentes químicos e suas famílias?**

Já existem recursos científicos e espirituais para ajudar essas pessoas na sua recuperação. O tratamento é longo, lento e exige persistência do usuário e de seus familiares. Mas é possível. ■

.....  
WENDEL LIMA é jornalista e editor na Casa Publicadora Brasileira, em Tatuí (SP)

# Assine VIDA E SAÚDE

NOVO  
PROJETO  
GRÁFICO

NOVAS  
SEÇÕES

MAIS  
INTERATIVIDADE

MUITAS  
NOVIDADES

## vida e saúde

DESAFIOS E BOAS IDEIAS PARA VOCÊ VIVER BEM

### SEXUALIDADE

Até que ponto os estímulos sexuais afetam as escolhas dos homens

### BOA PINTA?

O lado obscuro das manchas causadas pelo sol. Verão pede cuidado redobrado

### AUTOESTIMA

Começo de ano é um bom momento para renovar confiança e si mesmo nos outros

## Segredos da longevidade

SAIBA O QUE É MITO E O QUE É FATO QUANDO O ASSUNTO É PROLONGAR A VIDA E MELHORAR A SAÚDE

Você  
vai gostar  
de LER!

  /casapublicadora

Ligue  
0800-9790606  
Acesse  
[www.cpb.com.br](http://www.cpb.com.br)

Ou dirija-se a uma CPB livraria  
\*Horários de atendimento: Segunda a quinta, das 8h às 20h  
Sexta, das 8h às 15h45 / Domingo, das 8h30 às 14h

 CPB

Se preferir, envie um SMS para o número 28908 com a mensagem CPBLIGA e entraremos em contato com você.



# Nadando **contra** A **corrente**

*Integridade moral é um elemento que tem se tornado cada vez mais raro na sociedade contemporânea.*

*Saiba por que ela é necessária e deve fazer parte do seu dia a dia*

O que é a integridade, esse bem tão precioso que tende a desaparecer? O dicionário *Aurélio* define a palavra como aquilo que é “íntegro, inteiro e completo”. Ao se referir a uma pessoa, diz que é aquela que tem uma reputação ilibada, reta e inatacável.

A pessoa íntegra não está dividida. Ela se comporta de igual maneira tanto em público, quando todos a veem, como em particular, quando está sozinha com sua consciência. É no lar que se revela como realmente é: a mesma pessoa no trabalho, na vizinhança, na sociedade.

Lamentavelmente, o clima ideológico no qual o mundo atualmente se encontra, que relativiza todos os absolutos e os valores morais, substituiu a ética do dever (Kant), com base em princípios (faço o que devo, o bem pelo bem mesmo), por uma moral do tipo utilitária, pragmática (faço o que me convém), e especialmente hedonista (faço o que gosto, o que sinto, o que me dá prazer). O homem

atual (pós-moderno) não se interessa tanto em ser bom ou em fazer o bem, mas em ficar bem, sentir-se bem.

Dessa maneira, os relacionamentos se tornaram efêmeros, descartáveis, já que aqueles que participam deles não são confiáveis, comprometidos, esforçados, pois são levados daqui para lá pelos ventos dos gostos, dos prazeres, pelo interesse pessoal, individualista, sendo facilmente abatidos pelas pressões e decepções da vida. Gente que não está disposta a pagar o preço para manter um relacionamento, que não se move por valores, mas apenas pelo imediatismo e bem-estar pessoal, sem espírito de amor abnegado, que é o único amor verdadeiro.



**Hoje, o interesse não é ser bom ou fazer o bem, mas sentir-se bem**

### Ser diferente

Na Bíblia, há um personagem cujo exemplo de integridade é altamente inspirador e educativo: José (Gênesis 39).

Esse menino, de apenas 17 anos, é vendido como escravo por seus próprios irmãos (por inveja) e levado ao Egito. Ali, apesar de sua desgraça, ele não se entrega à autocompaixão e ao abandono, mas se destaca em seus labores a tal ponto que seu amo, um oficial sênior do Faraó,

“o fez mordomo da sua casa, e entregou na sua mão tudo o que tinha. [...] Potifar deixou tudo na mão de José, de maneira que nada sabia do que estava com ele, a não ser do pão que comia” (Gênesis 39:4, 6).

Que incrível e incomum! Um adolescente, estrangeiro, escravo, chega a ser tão confiável diante dos olhos desse capitão da guarda do Faraó que seu amo confia à sua mão todos os seus bens.

No entanto, além de sua integridade, José tinha outra virtude: “Ora, José era formoso de porte e de semblante” (v. 6). Esse fator, no entanto, jogou contra ele, porque “a mulher do seu senhor pôs os olhos em José, e lhe disse: Deita-te comigo” (v. 7).



Alguns podem pensar que seria a coisa mais natural do mundo que esse jovem aceitasse esse convite tentador: José estava no auge de seu desenvolvimento sexual, com toda a potência de sua virilidade. Além disso, ele estava longe do calor de sua casa, precisando muito de afeto. E talvez você considere que, em meio a tanta desgraça, ele necessitava de algum tipo de satisfação compensatória.

No entanto, a Bíblia diz, simples e francamente, que “ele recusou” (v. 8). E não é que não quis porque lhe faltava virilidade ou tinha sua identidade sexual confusa, mas porque havia um princípio superior que governava sua conduta: “[José] disse à mulher do seu senhor: Eis que o meu senhor não sabe o que está comigo na sua casa, e entregou em minha mão tudo o que tem; ele não é maior do que eu nesta casa; e nenhuma coisa me vedou, senão a ti, porquanto és sua mulher. Como, pois, posso eu cometer este grande mal, e pecar contra Deus?” (v. 8, 9).

Note os dois elementos de grande beleza da resposta moral de José, pelos quais rejeitou esse convite: ele

era leal ao seu senhor egípcio e tinha lealdade suprema para com Deus.

Diante dessa negativa, essa mulher provavelmente teria desistido de seu empenho. No entanto, o relato bíblico sublinha que ela insistia com seu assédio “cada dia” (v. 10). Se José, logo, na intimidade de seu quarto, tivesse começado a ter fantasias eróticas e considerado a possibilidade de passar “um bom momento” com ela,



e assim afogar suas mágoas no prazer sexual, a história teria sido diferente.

### **Um preço a pagar**

Mas esse garoto era o mesmo em público e no privado. Ele não a escutou “para se deitar com ela, ou estar com ela” (v. 10). As respostas negativas de José chegaram a tal ponto que, já em uma medida desesperada, “pegando-o pela capa, lhe disse: Deita-te comigo!” (v. 12). José, a despeito da possibilidade de parecer ridículo, decidiu fugir da tentação: “Mas ele, deixando a capa na mão dela, fugiu, escapando para fora” (v. 12).

Muitos talvez pensem que Deus recompensou imediatamente a integridade de José com maior prosperidade material e social. Longe disso.



***A integridade  
pode garantir  
a fidelidade dos  
cônjuges,  
a educação  
coerente dos  
filhos e a proteção  
contra as drogas***

Essa mulher mentiu e difamou José, acusando-o de haver tentado abusar dela (v. 13-18). O marido, finalmente, colocou o jovem na prisão, como se ele fosse um criminoso.

Como José deveria ter reagido? Se sua ética houvesse sido utilitária

ou hedonista, poderia ter concluído: “Não faz sentido ser íntegro. Em minha casa, fui um filho fiel, trabalhador e, como recompensa, fui vendido como escravo, fui parar em um país estrangeiro e pagão. Com essa mulher, eu me comportei com pureza moral e integridade e, como resultado, vou parar na prisão. Não vale a pena seguir com meus princípios, manter minha integridade”.

Mas essa não foi a reação de José. Diante dessa injustiça, seguiu sendo o mesmo jovem trabalhador, honesto e íntegro de sempre, a tal ponto que também, de maneira incomum, o carcereiro chegou a confiar o cuidado do resto dos presos a ele (v. 21-23).

A história de José terminou muito bem, pois finalmente, por circunstâncias que agora não vêm ao caso mencionar, chegou a ser primeiro-ministro do Egito. Porém, o notável é o tipo de pessoa, a grandeza moral, que a presença de Deus pode produzir na vida de quem decide amá-lo, servi-lo e ser-lhe fiel.

Quantos lares necessitam desta virtude íntima – a integridade – para garantir a fidelidade dos cônjuges, o bom trato entre o casal e com os filhos, o cuidado da saúde e a abstinência do consumo de qualquer tipo de substância que prejudique as faculdades mentais e morais e que, eventualmente, possa levar à violência doméstica, à criminalidade ou ao descuido das responsabilidades laborais e familiares!

Apesar de milenar, a Bíblia contém vários ensinamentos que ajudam a moldar um caráter reto, um coração íntegro e movido pelos grandes valores que ultrapassam o tempo e gerações. Portanto, não deixe de considerá-la uma fonte de sabedoria para uma vida melhor. ■

PABLO CLAVERIE é editor e revisor na  
Asociación Casa Editora  
Sudamericana, na Argentina

# O PERIGO mora dentro de casa

A violência está tanto nas ruas quanto dentro de casa. Seja nos países de primeiro mundo ou nas nações em desenvolvimento, nas classes sociais mais abastadas ou entre as camadas mais pobres da população, os crescentes números da violência doméstica despertam as pessoas para a necessidade de um debate mais amplo e ações conjuntas envolvendo o poder público, organizações não governamentais, entidades religiosas e outras instituições preocupadas em reverter o diagnóstico.

As estatísticas divulgadas nas últimas décadas chamam a atenção especialmente para a onda de agressão que atinge crianças, idosos e, especialmente, mulheres. O levantamento mais atual do Mapa da Violência, divulgado em 2012, colocou o Brasil na sétima posição na lista das 84 nações com o maior índice de homicídios de mulheres – na primeira posição aparece El Salvador. Só em 2010, foram registrados 4.465 casos de homicídios femininos.

Mas os assassinatos em razão de gênero são apenas a ponta do iceberg. É preciso levar em conta que a violência doméstica se manifesta de diversas outras maneiras. A Lei Maria da Penha, que já foi considerada pela Organização das Nações Unidas (ONU) uma das três legislações mais avançadas do mundo nessa área, classifica cinco tipos de violência contra a mulher: física, psicológica, sexual, patrimonial e moral (entenda cada uma delas no quadro da página 29).

De acordo com levantamento da Secretaria de Políticas para as Mulheres da Presidência da República do Brasil divulgado em março de 2015, a maioria das denúncias recebidas em 2014 pelo meio do telefone 180 – serviço criado em 2005 com objetivo de orientar e encaminhar as vítimas para atendimento judicial e policial –, foi de agressões físicas. Dos 52.957 relatos, 27.369 (51,98%) vieram de mulheres agredidas com socos, tapas, mordidas, pontapés e queimaduras.

*Como a violência doméstica vem tornando os lares em uma ameaça, especialmente para as mulheres*

# Retrato da violência

DE CADA  
AGRESSÕES  
A IDOSOS,

10



6 SÃO  
PRATICADAS  
PELOS FILHOS

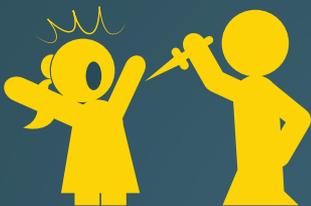


OS PAIS SÃO OS  
PRINCIPAIS  
AGRESSORES  
DE MENINAS  
COM ATÉ NOVE  
ANOS DE IDADE



E OS CÔNJUGES, DE MULHERES ENTRE

20 E 59  
ANOS



71,8 %

DOS CASOS  
DE VIOLÊNCIA  
CONTRA A MULHER  
ACONTECEM NA  
PRÓPRIA RESIDÊNCIA  
DAS VÍTIMAS

O ESPÍRITO SANTO É O  
ESTADO COM A MAIOR  
TAXA DE HOMICÍDIOS  
FEMININOS, COM UM  
ÍNDICE DE

9,6

PARA CADA

100  
MIL  
HABITANTES

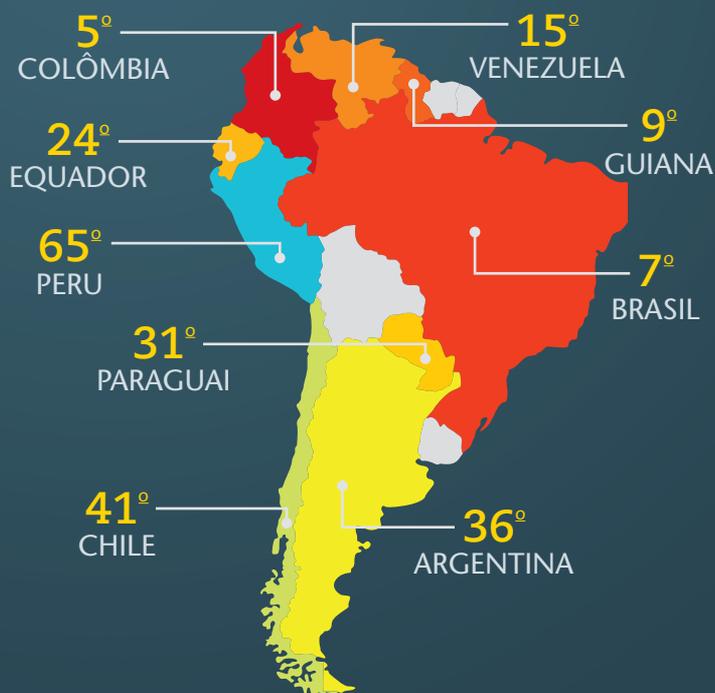
E O PIAUÍ  
DETÉM O  
MENOR  
ÍNDICE,  
COM UMA  
TAXA DE

2,5

PARA CADA

100  
MIL  
HABITANTES

NO RANKING DOS 84 PAÍSES COM AS MAIORES  
TAXAS DE HOMICÍDIOS DE MULHERES APARECEM  
NOVE SUL-AMERICANOS



Fontes: Mapa da Violência contra Idosos (2013) e Mapa da Violência contra a Mulher (2012)

## Marcas da violência

A fisioterapeuta Cristina Lopes Afonso, de 49 anos, já fez parte dessas estatísticas. As cicatrizes que ela carrega no corpo são uma marca permanente dos danos que sofreu em meados da década de 1980. Na época, Cristina era uma jovem professora de Educação Física recém-formada pela Universidade Federal do Paraná (UFPR) e com perspectivas de um futuro promissor. Havia sido aprovada num programa de mestrado na Alemanha e estava determinada a aproveitar essa oportunidade. Porém, não imaginava o que seu namorado seria capaz de fazer para impedi-la.

As manifestações de violência começaram com chantagens emocionais. “Ele não queria que eu falasse com as pessoas, dirigia em alta velocidade para me intimidar, me proibia de ir a determinados lugares. E o pior: arquitetava a situação de uma forma que eu não via aquilo como violência. Quando não há agressão física, a tendência é de que muitas mulheres não entendam a violência emocional como uma forma de agressão”, declara. Mas, pouco tempo depois, a violência psicológica deu lugar à agressão física.

No dia 6 de fevereiro de 1986, no apartamento em que morava, Cristina foi vítima de um crime que comoveu o Brasil e repercutiu na imprensa nacional e internacional. O namorado jogou álcool sobre ela e ateou fogo na jovem, que teve 85% do corpo queimado. Contrariando os prognósticos, ela sobreviveu. Mas teve que enfrentar 24 cirurgias plásticas.

A história de Cristina Lopes Afonso se tornou um marco na luta pelos direitos da mulher no Brasil. “Foi o primeiro caso de tentativa de homicídio com vítima viva, em que o réu foi julgado pelo Tribunal do Júri e recebeu uma condenação exemplar”, afir-

ma ao lembrar que, em 1989, num julgamento histórico, o agressor pegou 13 anos e 10 meses de prisão.

Cristina conta que o médico era um alcoólatra e que, ao beber, mudava completamente de comportamento. De fato, conforme mostram diversos estudos, a violência doméstica caminha de mãos dadas com o uso de bebidas alcoólicas e de outros entorpecentes. “Toda droga que desinibe o comportamento, a exemplo do álcool, da cocaína, do crack e das anfetaminas, libera os impulsos e facilita a violência”, explica Maria Angélica Monteiro, psicóloga e coordenadora do curso de pós-graduação em Psicologia Hospitalar do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp), campus São Paulo.

Trata-se de um ciclo vicioso que se retroalimenta: as drogas impulsionam a violência que, por sua vez, pode gerar novos dependentes químicos. É o que mostram os dados do segundo Levantamento Nacional de Políticas Públicas do Álcool e Outras Drogas (Lenad), coordenado pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). De acordo com a pesquisa, crianças expostas à violência doméstica têm mais chances de se tornarem consumidoras de drogas na vida adulta. “Observa-se, por exemplo, que mais da metade dos usuários de cocaína e mais de um terço dos usuários de maconha foram vítimas de abuso infantil”, diz o relatório.

Desse modo, enfrentar a questão da dependência às drogas também é um passo essencial para romper o ciclo da violência doméstica. Mas essa tarefa exige reflexão sobre o fato de que as agressões praticadas sob efeito de substâncias ainda são entendidas pela sociedade – e, às vezes, até mesmo pelas vítimas – como mais aceitáveis. ■

.....  
MÁRCIO TONETTI é jornalista e editor associado na Casa Publicadora Brasileira, em Tatuí (SP)

## TIPOS DE VIOLÊNCIA

Em vigor desde 2006, a Lei 11.340, mais conhecida como Lei Maria da Penha, completa dez anos em 2016. Além de estipular penas mais rigorosas para os agressores, essa legislação define as diversas formas de manifestação da violência. Saiba quais são:

■ **FÍSICA:** Consiste em qualquer conduta que vise a agredir a vítima, comprometendo a integridade ou a saúde corporal. Como exemplo podem ser citados socos, pontapés, empurrões, arremesso de objetos, queimaduras e ferimentos com objetos pontiagudos ou cortantes.

■ **PSICOLÓGICA:** É tão grave quanto a agressão física. Envolve atitudes que causem dano emocional e afetem a autoestima da mulher. Inclui o controle de ações, comportamentos, crenças e decisões. Embora suas marcas sejam invisíveis, pode trazer danos irreparáveis.

■ **SEXUAL:** Compreende o ato de presenciar, manter ou participar de relação sexual indesejada. Pode ocorrer através da violência física, uso da força ou através de intimidação (valendo-se da agressão psicológica).

■ **PATRIMONIAL:** Acontece quando há retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades.

■ **MORAL:** Manifesta-se através da calúnia (acusar alguém falsamente de um crime), difamação (manchar a reputação da pessoa) ou injúria (ofender a dignidade ou decoro de alguém por meio de insultos, xingamentos ou ofensas). Esses atos caminham juntos com a violência psicológica.

# Sempre há uma saída

*A experiência religiosa pode ajudar a restaurar vidas e abrir caminho para um novo começo*

**N**unca me esqueço daquele dia quando, ao sair de uma visita a um centro de recuperação de dependentes químicos, um dos internos se aproximou, me abraçou e disse: “Muito obrigado por este lugar existir. Aqui encontrei recuperação do meu vício e entreguei a vida a Deus para que ele me restaure. Em alguns dias retornarei para meu estado de origem. Decidi voltar a estudar e vou me casar. Ore por mim.”

Essas palavras ainda ecoam em minha mente e me fazem pensar que, apesar de todo o drama que envolve a dependência química e o alcoolismo, existe esperança de cura e restauração. Depois de algumas semanas, vi na página do Facebook desse rapaz as fotos de seu casamento e senti uma alegria profunda. Jesus disse: “Vinde a mim todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei” (Mateus 11:28). Em meio ao desespero causado pelas drogas, foi exatamente isso o que esse jovem fez.



Para vencer o álcool, as drogas ou qualquer outro vício, o dependente precisa de ajuda. Não é possível vencer sozinho. Falando com pessoas que foram usuárias de drogas ou alcoólatras sobre como venceram o vício, além do tratamento em si, normalmente elas dividem as razões em três: bom acolhimento por grupos de ajuda ou comunidades terapêuticas, apoio da família e amigos e, fundamentalmente, a confiança no poder de Deus.

### Ajuda de grupos de apoio

Além das consequências físicas no organismo do alcoólatra ou usuário de drogas, há também o isolamento por parte do viciado e o distanciamento por parte de amigos e até mesmo familiares causados pela desconfiança e muitas vezes pelo medo. Por essa razão, os grupos de ajuda e comunidades terapêuticas são tão importantes no processo de recuperação dessas pessoas.

Entretanto, o primeiro passo a ser dado por quem vive isso na pele é o reconhecimento de que precisa de ajuda e de que sozinho não poderá vencer o vício. A solidariedade de pessoas que estão enfrentando as mesmas lutas é fundamental no processo de recuperação. Nesse sentido, Salomão nos apresenta um sábio conselho: “Melhor é serem dois do que um, porque têm melhor paga do seu trabalho. Porque se caírem, um levanta o companheiro; ai, porém, do que estiver só; pois, caindo, não haverá quem o levante” (Eclesiastes 4:9, 10).

### O papel fundamental da família

Conheci outro jovem dependente químico que teve sua vida quase que totalmente destruída pelo vício, até que ele decidiu dar uma chance a uma comunidade terapêutica cristã onde esteve por vários meses.

Enquanto ele se tratava, sua mãe orava por ele todos os dias, pedindo que Deus ajudasse na recuperação dele.

Destaco aqui a importância do apoio da família – nesse caso, de uma mãe que orava e acreditava no seu filho. Para um dependente químico ou alcoólatra, a pior coisa que ele pode sentir é o distanciamento por parte da família e dos amigos.

Infelizmente, muitas vezes são os conflitos de uma família disfuncional que levam jovens e adultos a buscar refúgio nas drogas e no álcool. Falando da importância do lar, a escritora norte-americana Ellen White escreveu o seguinte: “O lar deve ser tudo quanto está implícito nessa palavra. Deve ser um pequeno Céu na Terra, um lugar onde se cultivem as afeições em vez de serem estudadamente reprimidas. Nossa felicidade depende do cultivo do amor, da simpatia e da verdadeira cortesia de uns para com os outros” (*O Lar Adventista*, p. 15). Se você tem um filho, ou um parente dependente químico ou alcoólatra, não se esqueça: ele precisa de sua ajuda e conta com ela.

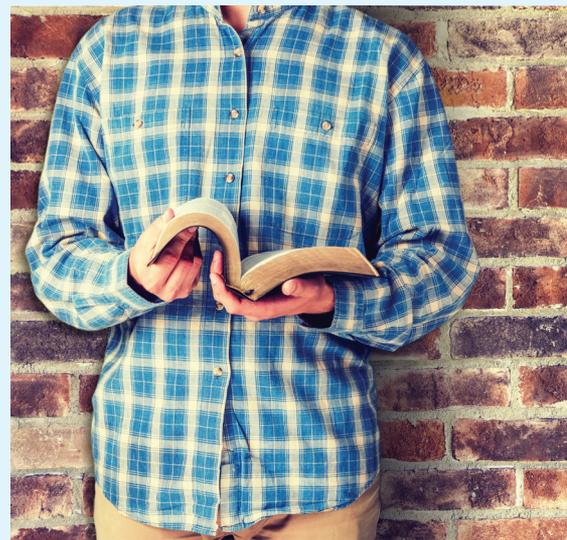
### Confiança no poder de Deus

É comum ouvir dos que já passaram por essa experiência que o vício é muito mais forte do que eles e que não têm forças para vencer, especialmente depois de crises de abstinência. É verdade, o vício é muito mais forte e é por essa razão que precisam de ajuda. Porém, somente a ajuda de tratamentos, da família e dos amigos não é suficiente. Precisam de algo superior, de um poder mais forte que os vícios.

A Bíblia nos fala de um homem que teve de lutar contra forças muito maiores do que ele, mas que encontrou o segredo da vitória. Esse homem foi o apóstolo Paulo. Veja o que ficou registrado na Bíblia: “Porque a nossa luta não é contra o sangue e a carne, e sim contra

os principados e potestades, contra os dominadores deste mundo tenebroso, contra as forças espirituais do mal, nas regiões celestes” (Efésios 6:12).

A luta contra os vícios não é somente física; é uma luta espiritual, pois as drogas e o álcool são uma das faces mais devastadoras do pecado na vida dos seres humanos. Mas em que Paulo encontrou a vitória? Note o que ele diz: “Tudo posso naquele que me fortalece” (Filipenses 4:13). Quem era aquele que o fortalecia? É o mesmo que nos faz o convite: “Vinde a mim todos os que estais cansados e sobrecarregados e eu vos aliviarei” (Mateus 11:28). Como ter acesso a esse poder? Aproximando-se de Deus por meio da oração, do estudo da Bíblia e do relacionamento diário com Jesus. Esse é o grande segredo.



Nessa luta, todos temos algo em comum, pois dependemos do poder maior daquele que nos convida para irmos a ele. Sim, é possível vencer as drogas e o álcool, “pois em Cristo, aquele que nos amou, somos mais que vencedores” (Romanos 8:37). ■

PAULO LOPES é administrador, teólogo e diretor da Agência Adventista de Desenvolvimento e Recursos Assistenciais (ADRA) para oito países da América do Sul

# Aposte na saúde



*Estudos mostram  
que os adeptos de  
um estilo de vida  
saudável vivem  
mais e melhor.  
O segredo é ter  
equilíbrio e investir  
no bem-estar geral*

**E**m novembro de 2005, a influente revista *National Geographic* publicou uma extensa reportagem sobre as descobertas da ciência com respeito à longevidade. Os cientistas visitaram algumas comunidades onde as pessoas parecem ter descoberto a fonte da juventude. Em Loma Linda, cidade da Califórnia, nos Estados Unidos, estudou-se um grupo de adventistas do sétimo dia que estão entre os campeões da longevidade na América do Norte. Marge Jetton foi uma das pessoas entrevistadas. Ao completar 100 anos, ela renovou sua carteira de motorista por mais cinco. O artigo diz que a mulher centenária e outros adventistas vivem dez anos mais que seus compatriotas norte-americanos. Juntamente com os habitantes de Sardenha, na Itália, e Okinawa, no Japão, esses moradores integram as chamadas “zonas azuis”, lugares em que se vive mais e melhor.

### O conceito bíblico da saúde

Uma *unidade indivisível*: A Bíblia apresenta uma visão integral do homem. Essa visão integral sustém que todas as dimensões do ser humano (espiritual, física, mental e social) estão interconectadas em uma unidade indivisível, e que a salvação apresentada pela Bíblia não somente se refere a um evento futuro, mas que afeta a vida presente.

*À imagem de Deus*: Outro conceito fundamental com respeito à saúde na Bíblia é a convicção de que Deus é o criador da vida e, desta maneira, o restaurador da saúde e do bem-estar. O relato de Gênesis apresenta que Deus criou um ambiente perfeito, “muito bom” (Gênesis 1:31). Nesse contexto, o ser humano foi criado como uma entidade completa e em perfeito estado (Gênesis 2:7, 21-22). Os capítulos 1 e 2 de Gênesis apresentam um mundo totalmente diferente do que experimentamos na atualidade. A entrada do pecado (Gênesis 3) introduziu um processo degenerativo que debilita as forças vitais até a morte. Assim, um conceito central da religião bíblica é que a saúde e o bem-estar são o desígnio de Deus e que

a enfermidade, em qualquer de suas formas, nunca esteve no plano original.

*Administradores da saúde*: De acordo com a Bíblia, Deus é não apenas o autor da vida, mas também segue sendo seu mantenedor. No entanto, ele confiou o cuidado da vida nas mãos de Adão, Eva e seus descendentes (Gênesis 2:15, 16). Deus deixou indicações à raça humana com respeito ao cuidado e à preservação do mundo criado e da vida, e fez advertências para aqueles que abusarem de ambos. De fato, a Bíblia explica que o corpo é o templo do Espírito Santo, e que é dever de cada um cuidar dele ao preservar a saúde (1 Coríntios 6:19, 20).

*De causa a efeito*: As leis de causa e efeito operam tanto no âmbito moral como no físico. O bem-estar procede da maneira em que se utiliza a liberdade para tomar decisões (Deuteronomio 30:19). Cada uma delas acarreta consequências (Gálatas 6:7-10). Neste sentido, a saúde integral depende do estilo de vida. É importante não somente conhecer as leis da saúde, mas também colocá-las em prática (veja o quadro “Os oito remédios naturais”, na página 34).

*O Médico dos médicos*: Quando Jesus veio a este mundo, declarou que sua missão era “proclamar libertação aos cativos e restauração da vista aos cegos, para pôr em liberdade os oprimidos, e apregoar o ano aceitável do Senhor” (Lucas 4:18, 19). O evangelho de Mateus apresenta a tripla missão de Jesus: pregar, curar e ensinar (Mateus 4:23). Além disso, muito em breve, quando Jesus vier para buscar seu povo e recriar as condições originais para o mundo, a enfermidade já não mais existirá (Apocalipse 21:1-4). Até então, Cristo pode perdoar seus pecados, trazer paz ao seu coração e ajudá-lo a tomar as melhores decisões com respeito à saúde. O desejo de Deus é: “Amado, acima de tudo, faço votos por tua prosperidade e saúde” (3 João 1:2). ■

MARCOS BLANCO é teólogo e redator-chefe da Asociación Casa Editora Sudamericana, na Argentina

# Os 8 remédios naturais

Colocar em prática esses recursos ajudará você a ter vida plena e maior bem-estar. São eles:

1

## Água pura

Indispensável para a vida, o corpo é composto por cerca de 60% de água. Cada tecido, órgão e sistema funciona à base de líquidos. A água ajuda a hidratar a pele e controla a temperatura do corpo. Recomenda-se consumir pelo menos 2 litros de água por dia (8 a 10 copos).

2

## Descanso suficiente

Uma boa qualidade de vida depende muito dos hábitos de descanso. Cada célula do corpo necessita descansar por um período suficiente a cada dia, especialmente os neurônios. O descanso promove a eficiência mental e física do corpo, reanimando as defesas do organismo. O uso sábio do descanso dá saúde e restauração, relaxa e promove a recuperação das energias gastas. A recomendação é ir para a cama cedo e dormir pelo menos de 7 a 8 horas.

3

## Exercício físico

Embora se saiba que o exercício físico é vital para preservar a saúde, poucos dedicam tempo a praticá-lo. É necessário caminhar pelo menos 30 minutos diários ou investir o mesmo tempo em alguma outra atividade física.

6

## Nutrição adequada

A alimentação é um dos fatores mais influentes sobre a saúde. São importantes não só o tipo de alimento que se consome, mas também a quantidade e a forma de seu preparo. Uma dieta vegetariana é ideal para manter uma boa qualidade de vida. Aumente o consumo de frutas, verduras, leguminosas e tubérculos. Tenha um bom café da manhã, um almoço moderado e um jantar leve. Evite o máximo possível comer entre as refeições.

4

## Luz solar

A luz do sol é imprescindível para que o organismo produza vitamina D, indispensável para a absorção de cálcio e sua utilização para os ossos. Além disso, a luz solar ajuda a liberar a serotonina, o neurotransmissor da felicidade, que mantém a pessoa alerta, ajuda a controlar a ansiedade e o apetite, dá mais saciedade, melhora o estado de ânimo e colabora com o processo de aprendizagem.

5

## Ar puro

O oxigênio é fundamental para preservar a vida. Entre outras coisas, ele é indispensável para a oxidação dos alimentos, liberando a energia necessária para o corpo. Por isso, é necessário começar cada dia com respirações profundas em um lugar aberto, manter a casa ou quarto bem ventilado e, sempre que possível, sair da cidade para respirar um ar mais puro.

8

## Esperança e confiança em Deus

O estado mental afeta diretamente a saúde. Por exemplo, uma pessoa depressiva e mal-humorada ficará mais tempo doente do que uma que vê todas as coisas de forma positiva. A maioria das doenças físicas vem da mente. Os doentes que desejam ser curados têm mais possibilidades que aqueles que já perderam toda a esperança. Por isso, é necessário tentar manter um equilíbrio entre a dimensão física, a mental e a espiritual. Uma boa maneira de conseguir isso é por meio da fé em Deus, porque ele pode ajudar você a enfrentar os desafios e problemas.

7

## Temperança

A temperança pode ser definida como abstinência do mau e consumo moderado do bom. Existem muitos produtos que são nocivos à saúde (tabaco, álcool, bebidas estimulantes e drogas), dos quais deve-se afastar.

Fonte: Ellen G. White, *A Ciência do Bom Viver* (CPB, 1994), p. 127



# Conheça as livrarias da CPB. Literatura para o seu bem-estar **TOTAL**

NOVA LOJA DE HORTOLÂNDIA



NOVA LOJA DE SANTO ANDRÉ



## CONHEÇA NOSSAS LIVRARIAS EM TODO O BRASIL:

### BRÁSILIA

SD/Sul – Bloco Q – Loja 54  
Térreo – Ed. Venâncio IV – Asa Sul  
CEP 70393-900  
Fone: (61) 3321-2021  
E-mail: brasilia@cpb.com.br

### ENGENHEIRO COELHO

UNASP C2  
Rod. SP 332, km 160  
CEP 13165-000  
Fone: (19) 3858-1398  
E-mail: unasp@cpb.com.br

### HORTOLÂNDIA

R. Pastor Hugo Gegembauer, 656  
Parque Ortolândia  
CEP 13184-010  
Fone: (19) 3503-1070  
E-mail: hortolandia@cpb.com.br

### SALVADOR

Av. Joana Angélica, 747  
Sala 401 – Nazaré  
CEP 40050-001  
Fone: (71) 3322-0543  
E-mail: salvador@cpb.com.br

### MOEMA

Av. Juriti, 573  
CEP 04520-001  
Fone: (11) 5051-1544  
E-mail: moema@cpb.com.br

### CAMPO GRANDE

R. Quinze de Novembro, 589  
Centro  
CEP 79002-140  
Fone: (67) 3321-9463  
E-mail: campo.grande@cpb.com.br

### FORTALEZA

R. Pedro I, 1.120  
Centro  
CEP 60035-101  
Fone: (85) 3252-5779  
E-mail: fortaleza@cpb.com.br

### RECIFE

R. Gervásio Pires, 631  
Santo Amaro  
CEP 50050-070  
Fone: (81) 3031-9941  
E-mail: recife@cpb.com.br

### SANTO ANDRÉ

Tv. Vereador Lourenço  
Rondinelli, 111 – Centro  
CEP 09020-120  
Fone: (11) 4438-1818  
E-mail: santo.andre@cpb.com.br

### PRAÇA DA SÉ

Praça da Sé, 28  
5º andar – Centro  
CEP 01001-000  
Fone: (11) 3106-2659  
E-mail: se@cpb.com.br

### CURITIBA

R. Visc. do Rio Branco, 1.335  
Loja 1 – Centro  
CEP 80420-210  
Fone: (41) 3323-9023  
E-mail: curitiba@cpb.com.br

### GOIÂNIA

Av. Goiás, 1.013  
Loja 1 – Centro  
CEP 74010-010  
Fone: (62) 3229-3830  
E-mail: goiania@cpb.com.br

### RIO DE JANEIRO

R. Conde de Bonfim, 80  
Loja A – Tijuca  
CEP 20520-053  
Fone: (21) 3872-7375  
E-mail: rio@cpb.com.br

### SÃO PAULO

VILA MATILDE  
R. Gil de Oliveira, 153  
CEP 03509-020  
Fone: (11) 2289-2021  
E-mail: vila.matilde@cpb.com.br

### TATUÍ

Rod. SP 127, km 106  
Guardinhas  
CEP 18279-900  
Fone: (15) 3205-8910  
E-mail: vendas@cpb.com.br

Na TV Novo Tempo, o canal da esperança, você encontra programas para fortalecer o bom relacionamento de sua família, a integridade moral de seus filhos, desenvolver a cidadania, além de conteúdos que ajudam a construir valores que estão se perdendo na sociedade atual. Visite [novotempo.com](http://novotempo.com) e veja como sintonizá-la em sua cidade.



**Novo Tempo**  
CANAL DA ESPERANÇA

E para ter acesso a outros conteúdos exclusivos da revista *Quebrando o Silêncio*, incluindo edições anteriores, visite [quebrandoosilencio.org](http://quebrandoosilencio.org) e siga nossos perfis nas redes sociais



[facebook.com/quebrandoosilencio](https://facebook.com/quebrandoosilencio)



[@quebrasilencio](https://twitter.com/quebrasilencio)