

Atividade Física e Conscientização na Prevenção ao Uso Indevido de Drogas

Área Temática de Saúde

Resumo

A prevenção ao uso indevido de drogas é de fundamental importância social. Uma maneira de prevenir é educar. Além disso, Conhecer o seu próprio corpo e seu funcionamento é a melhor forma de promoção de saúde. Assim, a atividade física é também um meio eficiente de proporcionar prazer ao corpo, diminuindo a procura pelas drogas. Neste sentido, foi elaborado projeto na Universidade do Estado de Santa Catarina com o objetivo principal de levar informações aos alunos do Ensino Médio e Fundamental de Escolas Públicas, sobre o mecanismo de ação das drogas e suas conseqüências individuais e sociais. Além disso, conscientizar os adolescentes que a atividade física e o lazer são formas de evitar a busca pelas drogas; bem como, verificar as principais dúvidas que os jovens apresentam com relação a este tema. Para este fim, foram realizados quatro encontros mensais, com um mesmo grupo de alunos. Cada encontro foi iniciado com palestra, abordando diversos aspectos das drogas lícitas e ilícitas, seguida de atividades recreacionais e finalizado com sessão de relaxamento. Verificou-se grande interesse dos alunos nas palestras, integração durante as dinâmicas e satisfação ao término dos encontros. Observou-se também, desconhecimento sobre vários efeitos das drogas.

Autores

Doutora Monique da Silva Gevaerd,
Acadêmico Josuel Wesley Barcellos Faccin,
Acadêmico Marcelo Amorim da Silveira,
Acadêmica Daniela Fernanda Higa
Acadêmica Cínara Sacomori.

Instituição

Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC

Palavras-chave: drogas;, atividade física; prevenção

Introdução e objetivo

O uso das drogas psicotrópicas vem desde a antiguidade. Ao que parece, na maioria das vezes as drogas eram usadas como remédio para diminuir o sofrimento das pessoas. Com o tempo, diversas drogas foram sendo assimiladas pelos costumes e hábitos dos povos antigos, integrando as pessoas principalmente por ocasiões das festas e dos rituais religiosos. Entretanto, o consumo estava sob controle, não representando perigo para a harmonia do grupo, sendo normalmente acompanhado por aura sagrada, de origem divina (Paulino, 1994).

A partir da década de 60, observaram-se algumas mudanças importantes em relação ao uso das drogas psicotrópicas. Acredita-se que a influência dos meios de comunicação, o aumento da produção industrial e o advento do capitalismo deram origem a um processo ativo de estímulo ao consumismo (Gikovate, 1993). Além disso, uma precária situação sócio-econômica, a violência no ambiente familiar, a degradação das condições de ensino, o abandono escolar e a prática de atividades ilícitas parecem também estar relacionadas ao consumo abusivo das drogas (Bucher, 1992). Adicionalmente, as diferentes culturas e a própria condição humana criam um grau variável de insatisfação ou frustração, quando não de

dor e privação extremas, de modo a exigir para o próprio equilíbrio individual e coletivo o uso de recursos e práticas culturais que permitam a esses indivíduos um aumento, ainda que temporário do prazer ou alívio da ansiedade, da culpa, das frustrações mais prementes ou da dor. Entre esses recursos está o uso de substâncias químicas que, atuando sobre o sistema nervoso central, induzem sensações de prazer intenso ou de euforia ou aliviam o medo, a frustração e a dor, comportamento este observado principalmente entre os jovens (Graeff, 1990).

Neste sentido, vários estudos têm demonstrado preocupação com o uso de drogas, principalmente entre os jovens, em virtude dos efeitos provocados pelo seu abuso para a sociedade, dentre os quais se destacam a criminalidade e as conseqüências diretas ou indiretas sobre o estado de saúde e os custos a este relacionados. Segundo um levantamento realizado pelo Centro Brasileiro de Informações sobre drogas Psicotrópicas (CEBRID), em 1993, o consumo de drogas continua sendo um problema crescente tanto entre os meninos (as) de rua, quanto em estudantes de 1o e 2o graus. Cabe salientar a ocorrência de diferenças regionais no que se refere ao tipo de droga consumida, provavelmente em decorrência das culturas locais. Outro fato constatado foi o policonsumo de drogas, ou seja, o uso simultâneo e independente de duas ou mais drogas, assim como o de suas misturas. Estas interações de drogas podem levar à mudanças qualitativas e quantitativas em relação aos efeitos das substâncias isoladas (Gevaerd e Takahashi, 1996 e 1999; Gevaerd e colaboradores, 1999).

Segundo Paulino (1994), a adolescência é um período de desafios, inquietações e turbulências. E é principalmente nesse momento em que a pessoa se vê diante de tantos obstáculos. Nesses momentos em que tenta achar o seu rumo na vida, que normalmente entra em contato com outro grande desafio: o mundo das drogas. É o momento em que surgem "a fumaça" que relaxa, a "picada" que dá prazer, a "bola" que afasta o cansaço, a "pílula" que tranqüiliza, o "pó" realça a vida, o "cheiro" que dá a alegria e o "chá" que faz viajar, entre outras coisas. O mundo das drogas é um mundo complexo e amplo e se trata de um mundo real, presente no dia a dia de cada um de nós.

A compreensão atual do abuso de drogas tem sido influenciada pela ênfase dada ao comportamento de busca à droga como elemento comum. Dentre os vários campos do conhecimento que se dedicam em benefício do aperfeiçoamento humano, podemos situar a educação e a saúde, como atividades decisivas e imprescindíveis para o desenvolvimento do homem em qualquer época, favorecendo assim o processo de prevenção ao uso abusivo das drogas. Aprender o significado do corpo no mundo da saúde implica estabelecer relações entre os pólos do sujeito, da natureza e da cultura, visto que o homem é fruto desses três pólos (Polak, 1996). Portanto, os objetivos finais das atividades dos profissionais da saúde, sejam elas exercidas no consultório, laboratório, hospital ou na comunidade, são a promoção da saúde, a prevenção de doenças e o prolongamento da vida.

Uma maneira eficaz de prevenção é educar, no seu sentido mais amplo. Além disso, o conhecimento do seu próprio corpo, bem como seus mecanismos de funcionamento, é a melhor forma de promoção de saúde.

Nesse sentido, o sistema nervoso central conhecido popularmente como cérebro, representa o que há de mais complexo na evolução humana sobre a Terra. Entende-se a partir dele, todos os atributos verdadeiramente humanos: sentir, pensar, refletir, amar, julgar etc. sejam eles atributos objetivos ou subjetivos. O cérebro humano é a sede de todo pensamento e da consciência; é o único órgão que tem consciência de sua própria existência (Pinkler, 1999). Além de aglutinar inteligência, é pelo cérebro que tomamos consciência de nós próprios. A expansão da consciência, do auto-entendimento, da auto-avaliação e da autocrítica passa pelo autoconhecimento e são por isso, enormemente facilitado pelos órgãos dos sentidos.

A consciência corporal está inserida neste contexto como forma do autoconhecimento, desvendarmos até onde vai nossos limites, além de mostrar o que faz bem ao corpo. Pensar

sobre a linguagem do corpo é promover todas as possibilidades do movimento através da sensibilidade, vivência dos movimentos, conscientização das partes do corpo e a estimulação do lúdico. A partir daí, aprimorar os aspectos físicos e psíquicos do corpo e suas inter-relações.

Diante do exposto, o presente trabalho teve como objetivo geral, levar informações, aos alunos do Ensino Médio e Fundamental de Escolas Públicas do Estado de Santa Catarina, sobre o mecanismo de ação das drogas e suas conseqüências individuais e sociais. Os objetivos específicos, por sua vez, foram: levar parte do conhecimento científico da Universidade para a comunidade; conscientizar os adolescentes/jovens de que a atividade física, o lazer e a participação na comunidade são formas de evitar a busca pela droga; relatar os prejuízos causados pelas drogas ao organismo; e, por fim, verificar quais são as principais dúvidas que os jovens dessa idade apresentam em relação às drogas.

Metodologia

População alvo: o projeto iniciou-se no segundo semestre de 2003, com alunos do primeiro e terceiro ano do Ensino Médio, na Escola Visconde Barão do Rio Branco, localizada no município catarinense de Imbituba. Neste primeiro semestre de 2004, as atividades foram realizadas na Escola Básica Municipal Almirante Carvalhal, com alunos da oitava série do ensino fundamental, em Florianópolis (SC).

Participantes do projeto: Fizeram parte deste projeto alunos do Curso de Fisioterapia da UDESC, os quais trabalham de maneira exclusivamente voluntária, pois por ser enquadrado como um Evento de Extensão não justificava a liberação de bolsa. O primeiro grupo, que iniciou o projeto em 2003, contou com a participação dos seguintes alunos: Cinara Sacamori, Daniela Fernanda Higa, Marcelo Amorim da Silveira e Josuel Wesley Barcellos Faccin. Para dar continuidade ao projeto em 2004, o segundo grupo formado contou com a participação dos alunos anteriormente citados e também com a participação de novos integrantes: Cristiane Alves da Silva, Gabriel Alves Condé, Franco Bressan da Silva e André Luiz da Silva Manganelli. A coordenação do projeto foi de responsabilidade da Dra. Monique da Silva Gevaerd, professora das disciplinas de Bioquímica, Saúde Pública e Farmacologia para o Curso de Fisioterapia da UDESC.

Procedimentos: O projeto foi realizado através de quatro encontros mensais sempre com uma mesma turma de alunos, no período matutino (8:00 às 12:00 horas). Cada encontro foi dividido de dois momentos. Inicialmente uma palestra, sendo que no decorrer da mesma foram realizadas dinâmicas de grupos objetivando maior integração e consciência corporal. A Segunda parte foi realizada através de atividades recreacionais como roda de capoeira, futebol, vôlei etc e finalizada com uma sessão de relaxamento. As atividades recreativas visaram uma maior integração do grupo e melhor assimilação dos assuntos abordados, como também buscaram conscientizar os alunos de que há coisas boas que são encontradas no esporte e na convivência em grupo.

As palestras proferidas foram sobre temas relacionados à informação e prevenção às drogas, com duração aproximada de duas horas. Cabe salientar que um fator diferencial nas mesmas foi o modo como foram realizadas. Como mencionado anteriormente, no decorrer das palestras foram realizadas dinâmicas de integração entre alunos e a equipe do projeto, brincadeiras que visavam uma melhor consciência corporal.

As atividades recreacionais, realizadas no segundo momento, tinham como objetivo principal a socialização dos alunos para que estes possam futuramente construir e integrar uma sociedade mais justa e plena de possibilidades para todos, criando espaços de convivência sadios, onde seja possível vivenciar formas criativas, democráticas e solidárias de resolução de problemas, respeitando-se a individualidade sem que no entanto, possa interferir na construção coletiva de qualidade de vida social. Outros objetivos estavam direcionados

para uma melhor assimilação dos assuntos abordados, como também conscientizar de que há coisas boas que são encontradas no esporte e na convivência em grupo.

O relaxamento considerado como o motor principal para a consciência corporal por melhorar a comunicação com o corpo físico, representa assim, uma ponte para uma boa comunicação mental-emocional-espiritual. Logo podem nos dar muitas âncoras para melhorar o nosso relacionamento com o corpo que é nosso e com o mundo que a nossa volta.

De forma mais detalhada, no primeiro encontro foi feita uma apresentação dos integrantes do grupo, dos objetivos e propostas do nosso projeto e a forma como seria feita a interação com os alunos. O principal foi o modo como isso foi dito, estávamos lá não para obrigar, mas sim para esclarecer, respeitando o livre arbítrio e a individualidade de cada um. Foi feita também uma dinâmica de apresentação dos ouvintes visando uma integração entre alunos e a equipe do projeto. Pedimos de uma forma inusitada que cada um se apresente dizendo nome, idade, procedência e o estado de espírito em que se encontrava (feliz, apaixonado, triste, sonolento...). Em seguida, a música, interpretada pelos Titãs, denominada Flores, de autoria de Tony Bellotto, Sérgio Britto, Charles Gavin e Paulo Miklos, pertencente ao disco "Ô blesq blom" lançado em 1989 foi tocada e ensinada aos alunos por um dos componentes da equipe. A explicação do porquê da música veio logo depois, relacionando o significado das Flores com as Drogas. No tema da palestra deste primeiro encontro, foi abordada uma introdução sobre drogas relatando seu histórico, classificação, efeitos e prejuízos relacionados de uma forma geral.

No segundo encontro, discutiu-se sobre as drogas legais, mais especificamente sobre o álcool e o cigarro, abordando informações sobre suas substâncias constituintes, seus efeitos e suas conseqüências. Quanto ao álcool, se explicou que não só o alcoolismo é prejudicial, mas sim que basta exagerar na irresponsabilidade para prejudicar a própria vida e a de outros. Já quanto ao cigarro falou-se como uma droga silenciosa que vai agindo com o decorrer dos anos.

O terceiro encontro, visou um maior esclarecimento sobre as drogas ilegais mais consumidas e suas aplicações, com ênfase para maconha, cocaína e seus derivados, também falando sobre seus efeitos e conseqüências para a saúde, bem como seus riscos de dependência.

Finalizando, no quarto encontro falou-se sobre as formas de tratamento abordando sobre os princípios seguidos pelos grupos de Alcoólicos Anônimos, Narcóticos Anônimos e nas Fazendas de Recuperação. Neste encontro também falamos sobre as conseqüências sociais do uso de drogas abrindo espaço para depoimentos de voluntários. Além disso, os alunos foram divididos em grupos e apresentaram uma tarefa relacionada com os temas abordados nos encontros anteriores. Assim, no segundo semestre de 2003, os alunos da Escola Visconde Barão do Rio Branco fizeram apresentações sob a forma de teatro, demonstrando não só o que aprenderam, mas também enriquecendo com a realidade vivida dentro da própria comunidade. Já neste primeiro semestre de 2004, os alunos da Escola Básica Municipal Almirante Carvalhal apresentaram diferentes reportagens sobre as drogas, evidenciando a importância e amplitude deste tema. Por fim, foi feita uma pequena confraternização entre os alunos, os participantes do projeto e a direção de cada escola, para comemoração pelo alcance dos objetivos propostos e despedida.

No final de cada encontro foram aplicados questionários abertos de aproveitamento como forma de avaliação. Nesse questionário os alunos citaram o que mais gostaram, o que não gostaram e sugestões para os próximos encontros, respondendo as seguintes questões:

Que bom? – definiu o que os alunos acharam do encontro do dia;

Que pena? – definiu o que não gostaram no encontro do dia.

Que tal? – definiu o que os alunos gostariam de modificar para os próximos encontros.

No quarto e último encontro foram feitas as mesmas perguntas, porém além de avaliar o encontro do dia, foi avaliado também todo o projeto.

Além do mais, a equipe do projeto fez uma avaliação de como os alunos se portam no decorrer dos encontros, quanto à participação, interesse e aprendizado demonstrado.

Resultados e discussão

Torna-se difícil explanar a respeito de resultados, pois somente com o decorrer do tempo teremos uma resposta concisa a esse respeito. Mas, ao que nos cabe em relação aos objetivos deste Projeto de Extensão, acreditamos os mesmos que foram alcançados. Percebeu-se um forte interesse e participação dos alunos, bem como a necessidade de mais eventos e projetos dessa natureza.

O principal meio de aquisição de dados para resultados, discussões e conclusões foram as respostas aos questionários aplicados ao final de cada encontro, além da avaliação pessoal de cada membro da equipe. Após cada encontro a equipe discutia as respostas obtidas. Assim, a pergunta “Que tal?”, passou a ser imprescindível para que a partir dela pudéssemos bolar novas formas de interagir junto à turma no próximo encontro e corrigir alguns erros ocorridos neste para uma turma futura. A última avaliação, no quarto encontro, serviu como forma de ratificar as respostas, resultados dos encontros precedentes a este.

Por meio da análise dos questionários de avaliação aplicados ao final de cada encontro verificou-se de uma forma geral que a maneira como os assuntos foram abordados não se tornou cansativa, motivando os estudantes. Também gostaram das dinâmicas de grupo e brincadeiras, bem como, a forma com que elas interagiram com as palestras. Além disso, os alunos de ambas as turmas atendidas (2º semestre de 2003 e 1º semestre de 2004) demonstraram nítido interesse pelas atividades físicas. Outro meio de percepção destes resultados foi pela participação dos alunos nas atividades e o interesse demonstrado.

Resumiremos a seguir os principais pontos descritos pelos alunos como positivos, negativos e suas sugestões para o projeto.

Pontos Positivos (Que Bom!):

- Palestras. As palestras de instrução foram de agrado de todos. Os alunos relataram maior compreensão sobre os temas abordados após as palestras. Vale ressaltar que houve elogio devido ao fato de ter sido apresentado o porque e como as drogas atuam fisiologicamente no corpo, diferentemente de muitas propagandas vistas na televisão, que apenas mostram que não fazem bem, mas não explicam o motivo, deixando de serem convincentes. Além disso, confirmaram a possibilidade de tirar suas dúvidas de maneira simples e aberta, ou seja, sem preconceitos. Quando as palestras se estendiam um pouco mais, percebemos a dispersão de alguns alunos e sempre que isso ocorria fazíamos algo para chamar sua atenção, recorrendo às dinâmicas em grupo, como dançar, tocar violão etc.

- Dinâmicas. Sobre as diversas brincadeiras e atividades realizadas, percebeu-se que estas dinamizaram os encontros e facilitaram a discussão e compreensão do conteúdo programado. Ainda, a realização de dinâmicas durante as apresentações evitou que os alunos se dispersassem facilmente quando as palestras eram um pouco mais demoradas.

- Atividade física. Os alunos de ambas as escolas atendidas pelo projeto demonstraram nítido interesse na prática das atividades físicas propostas, fossem elas desde um simples “pega-pega”, até atividades mais elaboradas como dançar capoeira.

- Relaxamento. A maioria dos alunos tentou se concentrar durante as atividades de relaxamento, tentando assimilar a informação recebida de que o relaxamento e a percepção do corpo no espaço são imprescindíveis para o autoconhecimento e conseqüentemente melhor relação interpessoal. Muitos alegaram “estar se sentindo leves e perceber certas coisas no corpo que não haviam percebido antes”. A aquisição da consciência corporal não é uma tarefa fácil e exige mais ferramentas e tempo. Assim, alguns alunos, principalmente no primeiro

encontro, não conseguiram êxito neste exercício provavelmente em função do ambiente e da inibição observada entre os mesmos. No entanto, no segundo encontro houve uma participação maior de todos, sendo que aqueles poucos que encontraram dificuldade, resolveram se dedicar e se concentrar mais como uma experiência nova.

Pontos Negativos (Que Pena!):

- Número reduzido de encontros. Os alunos das duas turmas relataram em suas avaliações dos encontros que o tempo era pouco para a realização da proposta do projeto e que deveriam acontecer mais visitas às Escolas.

- Levantar cedo. Neste primeiro semestre de 2004, trabalhamos com uma turma do período vespertino à pedido da Direção da Escola. Portanto, o fato da troca de horário da turma para a manhã, fez com que os alunos reclamassem deste fator considerado como irrelevante diante da grandeza do projeto. Mesmo assim não houve número significativo de alunos ausentes.

Sugestões (Que Tal?):

- Aumentar o número de encontros. Sugestão unânime entre os alunos. Todos gostariam que a frequência de acontecimento dos encontros fosse maior, para que se aprofundassem mais no tema e o aprendizado de consciência corporal, enfatizando mais esportes e brincadeiras.

- Abranger mais pessoas. Também gostariam que um número maior de alunos tivesse a mesma oportunidade que tiveram de aprender sobre este tema das drogas, da forma como aprenderam. Esta sugestão torna cada vez mais evidente a importância da realização de trabalhos nesta linha de prevenção ao uso indevido de drogas

- Aumentar o tempo para atividade física e de brincadeiras. Os alunos de ambas as escolas atendidas pelo projeto demonstraram nítido interesse na realização de atividades físicas e brincadeiras.

Apesar da uniformidade dos resultados obtidos através dos questionários, a avaliação dos integrantes do projeto quanto ao engajamento e participação da turma nas diversas atividades demonstrou uma nítida diferença de rendimento entre eles, considerando a diferença de idade e de região entre os grupos trabalhados. O primeiro grupo de alunos da Escola Visconde Barão do Rio Branco era de ensino médio e residentes em uma cidade pequena do litoral catarinense que tem como atividade básica de subsistência a pesca. Já o segundo grupo da Escola Básica Almirante Carvalhal, era do ensino fundamental e composto por adolescentes residentes na capital. Portanto, foi possível observar diferenças entre o rendimento das palestras e atividades relacionando com o grau de maturidade dos alunos. Assim, o grupo de alunos do ensino médio demonstrou maior interesse nas atividades em comparação ao grupo do ensino fundamental.

Todos estes pontos levantados a partir dos questionários, foram consequência da maneira como o tema foi abordado durante a realização do projeto. A proposta de desenvolver as atividades através da realização de 4 encontros mensais, sempre com o mesmo grupo de alunos, foi válida, uma vez que os alunos criaram um certo vínculo de amizade com os voluntários participantes do projeto. Ainda a forma como foi abordado o tema, de jovem para jovem, de uma maneira mais descontraída e com enfoque preventivo pareceu ter sido apropriada.

Conclusões

Mesmo com tantas informações a respeito das drogas veiculadas em meios de comunicação e oferecidas pelas escolas, os alunos das Escolas Públicas carecem de informações a respeito do mecanismo de ação e consequências físicas e psicológicas do uso de drogas.

Compreende-se que o problema de dependência de drogas é uma questão social bastante complexa que requer atuação multiprofissional e principalmente medidas preventivas perante adolescentes e jovens.

É possível que a Universidade esteja engajada nesse processo de prevenção compartilhando parte do conhecimento científico ali produzido com a comunidade em geral. É importante a mobilização dos acadêmicos e o incentivo dos professores para a continuidade e criação de projetos de extensão com este enfoque de prevenção ao uso indevido de drogas.

Referências bibliográficas

BARROS, F. B. M.. O fisioterapeuta na saúde da população: atuação transformadora. Rio de Janeiro: Editora Fisiobrasil, 2002.

BUCHER, r. Drogas: O que é preciso saber. São Paulo, Fundo Social de Solidariedade do Estado de São Paulo, 1992.

GALDURÓZ, J.C.F. et al. III Levantamento sobre o uso de drogas entre estudantes de 1o e 2o graus em 10 capitais brasileiras. Centro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas – CEBRID – Departamento de Psicobiologia – Escola Paulista de Medicina. São Paulo, U.E., 1993.

GEVAERD, M.S.; TAKAHASHI, R.N. Interaction of mazindol with alcohol in mice. *Addiction Biology*, 1:303-307, 1996.

GEVAERD, M.S.; TAKAHASHI, R.N. Involvement of dopamine receptors on locomotor stimulation and sensitization elicited by the interaction of ethanol and mazindol in mice. *Pharmacology Biochemistry Behavior*, 63, 3:395-399, 1999.

GEVAERD, M.S. et al. Combined effects of diethylpropion and alcohol on locomotor activity of mice: participation of dopaminergic and opioid systems. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 32: 1545-1550, 1999.

GIKOVATE, F. Drogas: opção de perdedor. São Paulo: Moderna, 1993.

GRAEFF, F.G. Drogas psicotrópicas e seu modo de ação. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária, 1990.

PAULINO, Wilson. Drogas. São Paulo: Ática, 1994.

PINKLER, S.. Como a mente funciona. Editora Schwarcz, São Paulo, 1999.

POLAK, Ymiracy Nascimento de Souza. A Corporeidade como resgate do humano na enfermagem. Tese para Doutorado -UFSC. Florianópolis, 1996

VERDERI, E.. Conciência corporal e educação do movimento. Disponível em: <http://www.efartigos.hpg.ig.com.br>. Acesso em: 07 de junho de 2004.