ZOOM

Prevenção alcool e drogas no Lycée Pasteur

Depoimento de Maura Chauvel, professora de Biologia no Lycée

Maura Chauvel

"Na qualidade de professora do Lycée Pasteur, fiquei muito feliz por acompanhar esse projeto de prevenção sobre álcool e outras drogas conduzido pela equipe do Dr. Guilherme Messas realizado com nossos alunos de Fundamental 2.

Esse projeto de longo prazo foi executado com grande rigor, tanto metodológico quanto científico.

Por um lado, ele possibilitou à comunidade do Lycée - pais e professores - uma compreensão melhor da relação de nossos adolescentes com o álcool e outras drogas; e, de outro, nos permitiu conhecer as descobertas científicas mais recentes sobre as consequências do consumo de drogas.

A abordagem utilizada, isenta de julgamentos, contribuiu para o estabelecimento de confiança com nossos alunos que "entraram no jogo", participando ativamente das discussões e mostrando muito interesse pelas informações dadas.

Muito obrigada a todos. »

Há dois anos a APE, em parceria com o Lycée, apoia e financia o projeto de prevenção contra as drogas configurado pelo Dr. Guilherme Messas para os alunos do Fundamental 2.
Assunto delicado para as famílias, cuja compreensão, porém, é essencial se desejamos acompanhar nossos filhos em sua evolução.

Sobre a eficácia das ações de prevenção.

Prof. Dr. Guilherme Messas - Doutor em Medicina; professor da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo; membro da Câmara Interdisciplinar de Drogas do CREMESP e do Values Based Centre, St. Catherine's College, Oxford.

A prevenção de condutas aditivas visa a desenvolver no aluno as competências psicossociais que lhe permitirão fazer escolhas claras e responsáveis, tanto para si como para seus próximos. No início da palestra o Dr. Guilherme nos lembrou quais fatores contribuem para a eficácia das medidas de prevenção.

- Uma ação coletiva reunindo as diversas partes envolvidas, a saber: a família, os alunos e a escola, será 15 vezes mais eficaz do que uma intervenção destinada exclusivamente para os alunos.
- Ações de prevenção repetidas ao longo do ano são, além disso, mais significativas que intervenções únicas ou isoladas.
- As intervenções devem também ser fundamentadas em informações científicas válidas e atualizadas, é serem seguidas por atividades interativas para os professores e os alunos, visando à formação de competências sociais.
- Dois princípios gerais e fundamentais devem aliás

Resultados da pesquisa

Setenta alunos (de 133) responderam ao questionário anônimo sobre seus hábitos de consumo de álcool, tabaco e maconha..

1.***Consumo de álcool:*** 62% usaram álcool na vida, 35% este ano e 18% o mês passado..

2. ***Consumo de maconha*** 14% consumiram maconha na vida; 12% este ano e 10% o mês passado..

3. ***Idade da primeira dose de álcool:*** 70% beberam o primeiro copo antes dos 13 anos e 30% após os 13 anos.

4. ***Quantidade de doses de álcool bebidas em uma hora no mês passado:*** 4,5% beberam quatro doses ou mais.

5. ***Em que ocasiões você consome mais álcool? :*** 11% sozinho; 54% em festas na própria casa; 35% em festas fora de casa.

6. ***Você já viu algum amigo fazer coisas das quais se arrependeu ou que prejudicaram alguém sob efeito do álcool?*** 61% responderam que nunca, 31% poucas vezes, 8% com frequência.

7. ***Quem você chamaria em caso de embriaguez ou de perigo?*** 63% os pais; 12% um irmão ou uma irmã; 20% um amigo; 5% outros.

guiar essas ações: fazer que o aluno tenha coragem de pedir ajuda, é que seu professor seja capaz de ajudá-lo nessa iniciativa.

• Por fim, a prevenção não visa a impedir os comportamentos, mas principalmente a direcioná-los ou mesmo mudá-los. É por isso que as intervenções mais eficazes para refrear atitudes de risco devem ser realizadas com os grupos na faixa etária dos 13 e 14 anos.

Foi sobre essas bases que a intervenção foi organizada este ano. Primeiro, um questionário eletrônico anônimo foi enviado aos 133 alunos das classes de 8° é 9° anos, a partir do qual a equipe do Dr. Guilherme pôde avaliar os hábitos de consumo de nossos colegiais. Essa etapa permitiu a realização de sete oficinas animadas pela psiquiatra Daniela Ceron-Litvoc. Tomando por base as respostas ao questionário, ela abriu um debate muito interativo, não estigmatizador nem discriminatório com os alunos, sem viés moralizador/normativo. O objetivo era fazê-los tomar consciência dos riscos e tentar pensar juntos em soluções para diminuir o perigo.

Conclusões do trabalho de prevençã do Dr. Guilherme Messas.

Psiquiatra, especialista em substâncias psicoativas há mais de vinte anos, ele trata de pacientes que necessitam de suporte psiquiátrico por causa do abuso de álcool ou de drogas.

• A idade precoce do primeiro consumo de álcool é compatível com o contexto brasileiro e francês, observado na pesquisa respondida pelos alunos do Lycée Pasteur. O mesmo é válido para o uso de maconha e tabaco. Entretanto, os alunos que consomem maconha tendem a fazê-lo com frequência maior que os que experimentaram álcool ou tabaco. Apesar de ser consumida por uma minoria de alunos, a maconha representa um risco elevado para esses adolescentes. É necessário sermos extremamente atentos, dado que os riscos para o desenvolvimento cerebral são irreversíveis, ainda mais atualmente, em que os produtos ap-

Cigarro eletrônico: "Incontestavelmente nociva!"

Quase a metade dos alunos pediram para ter mais informações sobre cigarros eletrônicos. Nós aconselhamos uma emissão do Dr. Dominique Dupagne na rádio France Inter: "Que novidades sobre o cigarro eletrônico?", disponível em https://www.franceinter.fr/emission/sante-polemique-19-fevrier-2019 via @franceinter. Esse programa apresenta o último estudo consistente e muito esperado do prestigioso "New England Journal of Medicine" que confirma a importância do cigarro eletrônico no processo de parar de fumar. Porém o cigarro eletrônico está longe de ser inofensivo. "Ele pode irritar a garganta ou os brônquios". Nos Estados Unidos, onde os dados apontam 26 vítimas no verão, o governo Donald Trump anunciou a proibição dos "vapers" aromatizados a partir deste outono. Porém a regulamentação ainda não foi publicada.

Como conclusão podemos dizer que **o cigarro eletrônico deve ser exclusivamente um meio de deixar o tabagismo**, o melhor, claro, é não fumar e não usar vapers.

resentam um teor mais forte do princípio ativo (THC) que há alguns anos.

- Foi observada uma baixa frequência de consumo arriscado de álcool traduzido pela ingestão esporádica compulsiva de álcool ("binge drinking"). Esse resultado mostra que as ações de prevenção que desestimulam o uso perigoso seriam mais eficazes para esse grupo do que foram para as turmas do ano passado.
- O consumo de álcool é caracterizado por uma tendência hedonista, isto é, ligada à produção de experiências agradáveis ou à alteração de consciência.
- Os alunos não desejaram receber mais informações sobre álcool, maconha e tabaco, mas há interesse em cigarros eletrônicos. Esse baixo índice de interesse mostra que a realização de ações de prevenção eficazes vai depender da implicação dos pais.
- Está muito difundida no Lycée Pasteur a percepção positiva dos pais como fonte de proteção diante de eventuais riscos decorrentes do consumo perigoso de substâncias. Este dado reforça a sugestão de que as medidas eficazes de controle de drogas lícitas e ilícitas devem ser conduzidas e vigiadas pelos pais.
- Durante a palestra, foram expostos os resultados dos alunos que participaram da pesquisa anônima. Tais resultados são compatíveis com o consumo padrão da população. Eles são jovens demais! É essencial que nós, pais, sejamos presentes nos vários eventos da vida nossos filhos, a fim de "controlá-los", mas também tranquilizá-los. A presença de um adulto inibe esses comportamentos. É importante que a prevenção continue ao longo do ano. Não devemos nos deixar enganar: essas experiências acontecem aqui, no Lycée Pasteur, portanto estejamos unidos e mobilizados para ajudar nossos filhos a atravessar essas etapas da vida, estejamos com eles.