

DEPENDÊNCIA QUÍMICA

O poder do acolhimento mútuo

Com 42 grupos de reuniões regulares no DF, o Narcóticos Anônimos ajuda no tratamento do vício em entorpecentes. Especialistas destacam a importância de aliar o acompanhamento em grupo ao de profissionais de saúde para aumentar as chances de sucesso

» MILA FERREIRA

Caio Gomez



Pertencimento, segurança, afeto, acolhimento. Relatos de dependentes químicos sobre reuniões do Narcóticos Anônimos (NA) mostram a importância de terapias regulares em grupo para o tratamento do vício em entorpecentes. Em funcionamento há 30 anos no Distrito Federal, o NA conta com 42 grupos na capital e no Entorno. Especialistas ouvidos pelo **Correio** destacam que os tratamentos em grupo, atrelados a tratamentos com profissionais de saúde, fortalecem a motivação para manter-se longe do vício.

“As terapias em grupo em organizações como o NA desempenham um papel importantíssimo e essencial no processo de recuperação de dependentes químicos. Elas oferecem um espaço de acolhimento, pertencimento e identificação entre os membros”, analisa a psicóloga especialista em psicologia sistêmica Kênia Ramos de Souza.

“Ao compartilharem histórias, conquistas e desafios, os participantes percebem que não estão sozinhos em sua trajetória. A troca de experiências estimula a autorresponsabilidade e fortalece a motivação para manter a abstinência. O grupo passa a funcionar como uma rede de apoio, promovendo a resiliência e o desenvolvimento de estratégias mais saudáveis”, completa a profissional, que atua na condução de processos terapêuticos e na liderança estratégica de equipes multidisciplinares.

Cristina* (nome fictício) está limpa há nove anos, quatro meses e seis dias e atribui aos Narcóticos Anônimos boa parte da sua evolução na luta contra a dependência química. “Depois de já ter tentado parar várias vezes, resolvi buscar o NA na internet. Na primeira reunião, chorei muito. Foi um choro de alívio, paz e esperança. Mudei hábitos, pessoas e lugares os quais eu andava e frequentava. Nas reuniões, aprendi a reconhecer que sou portadora de uma

doença incurável, progressiva e fatal, que pode me matar se eu continuar no uso”, conta. “Hoje sou esposa, mãe, filha e uma pessoa produtiva da sociedade”, completa.

Irmandade

O grupo Narcóticos Anônimos se denomina como uma irmandade ou sociedade sem fins lucrativos, de homens e mulheres para quem as drogas se tornaram um problema maior. “Somos adictos em recuperação, que nos reunimos regularmente para ajudarmos uns aos outros a nos mantermos limpos. É um programa de total abstinência de todas as drogas e há somente um requisito para ser membro: o desejo de parar de usar”, relata ao **Correio** outro

frequentador das reuniões do grupo. “Só consigo me manter limpo porque me foi falado, quando entrei, para ficar limpo ‘somente no dia de hoje’ e voltar no dia seguinte. Usei a força dos meus companheiros, até porque não havia nenhuma em mim. Vivo um dia de cada vez. Peço ajuda a um companheiro de irmandade quando sinto vontade de usar e sempre funciona”, disse.

“Nosso programa é um conjunto de princípios escritos de uma maneira tão simples que podemos segui-los em nossas vidas diárias. O NA não tem subterfúgios, não somos filiados a nenhuma outra

organização, não temos matrícula nem taxas, não há compromissos escritos, nem promessas a fazer a ninguém. Não estamos ligados a nenhum grupo político, religioso ou policial e, em nenhum momento, estamos sob vigilância”, explica o participante ouvido pela reportagem. “Aprendemos com nossa experiência coletiva que aqueles que continuam voltando regularmente às nossas reuniões mantêm-se limpos”, acrescenta.

Psicólogo especializado em dependência química e membro da Associação Brasileira de Estudos em Alcool e Drogas



Acesse o QR Code e veja a lista de todos os grupos dos Narcóticos Anônimos

(ABEAD), Lucas Cardoso explica que a troca de experiências serve de combustível para a recuperação. “As experiências compartilhadas de ressignificação de vida, coragem e esperança oferecem suporte mútuo, serenidade para agir e reagir de forma adequada às adversidades da vida. Por meio da identificação, nasce a motivação para construir uma sólida base de recuperação e qualidade de vida”, analisa.

“É importante manter a confidencialidade das experiências e dos desafios enfrentados para que os grupos permaneçam levando a mensagem de recuperação. Os encontros ajudam a perder o desejo de usar drogas ou realizar outros comportamentos viciantes, envolvendo as pessoas em uma

atmosfera propícia de superação, mudança de comportamento e crescimento pessoal”, avalia.

Tratamento

A especialista Kênia Ramos de Souza ressalta que, para o tratamento da dependência química, é importante também a terapia individual. “Tanto a individual como a em grupo auxiliam o indivíduo a compreender os fatores emocionais, psicológicos e sociais que alimentam o ciclo do vício. Muitas vezes, a dependência está associada a questões familiares, a traumas vivenciados, baixa autoestima, dificuldades de regulação emocional ou padrões de relacionamento disfuncionais”, explica.

“O processo terapêutico promove o autoconhecimento, favorece a elaboração dessas questões e possibilita o desenvolvimento de novas formas de lidar com o estresse, a ansiedade e os gatilhos para o uso da substância”, analisa Kênia. “Além disso, a terapia ajuda a reconstruir projetos de vida, estabelecer metas realistas e fortalecer a capacidade de escolha, oferecendo ao paciente ferramentas para sustentar a abstinência e criar uma vida mais saudável e equilibrada”, complementa.

Professora da Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília (UnB) e CEO da Apuí Saúde Mental, a psiquiatra Helena Moura afirma que os grupos de apoio são essenciais para gerar acolhimento, sensação de pertencimento e troca de experiências para se atingir um objetivo em comum, que é viver bem sem as substâncias de abuso. Mas em muitos casos, segundo ela, medicações podem ser necessárias aliadas às outras terapias. “Remédios podem ser indicados para manejo dos sintomas de abstinência, também chamados de desintoxicação; manejo da fissura, que é o desejo intenso e urgente de consumir substâncias; e no tratamento de comorbidades psiquiátricas, que estão presentes em cerca de 50% dos casos”, detalha.

TEMPO

DF registra dia mais seco do ano

» MARIANA SARAIVA

O Distrito Federal teve, ontem, o dia mais seco do ano. De acordo com o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), a capital registrou 8% de umidade do ar. A temperatura mínima foi de 20°C e a máxima, de 32°C. Segundo o meteorologista Olívio Bahia, isso se deve à massa de ar quente e seca que permanece sobre a cidade.

O Inmet emitiu alerta vermelho para baixa umidade, o que indica risco potencial de incêndios florestais e problemas à saúde.

“Ainda teremos dias quentes e secos nos primeiros dias de outubro”, prevê Olívio. O meteorologista explica que outubro marca o início do período chuvoso.

“Às vezes, as chuvas atrasam um pouco e começam, de fato, apenas na segunda ou na terceira semana do mês. Caso isso aconteça, devemos enfrentar temperaturas ainda mais elevadas no início de outubro”, alerta. Hoje, o dia deve seguir quente e seco, com temperatura máxima em torno de 30°C e mínima de 19°C. A umidade do ar deve permanecer baixa, em torno de 19%.

ED Alves



Cuidados com a saúde

- » Capriche na hidratação e não dispense o protetor solar;
- » Vista roupas leves e considere sair de casa com um guarda-chuva, para evitar a exposição direta ao sol;
- » Evite atividades físicas ao ar livre nas horas mais quentes do dia (entre às 10h e às 16h), pois a respiração intensa aumenta a inalação de partículas poluentes;
- » Use colírios lubrificantes nos olhos, que ajudam a proteger contra o ressecamento. Óculos de sol também são recomendados;
- » Atenção ao manuseio de fogo para evitar incêndios e queimadas.

ESTELIONATO

Suspeito de aplicar golpes é preso

» ANA CAROLINA ALVES
» DARCIANNE DIOGO

Um homem de 35 anos foi preso, ontem, suspeito de integrar uma facção criminoso e aplicar mais de 80 golpes de estelionato no Distrito Federal. Com a prática ilegal, o investigado teria faturado mais de R\$ 200 mil. Há indícios de que o golpe não se restringiu ao Distrito Federal. Vítimas em outros estados relataram prejuízos à Polícia Civil, que suspeita de que a quantidade de pessoas enganadas e os valores arrecadados sejam muito maiores.

O esquema de estelionato foi descoberto após criminosos clonarem a página de uma loja de celulares da Feira dos Importados, no SIA. O perfil falso nas redes sociais imitava quase por completo o original, mas trazia um detalhe diferente: o telefone de contato informado.

Com cerca de 60 mil seguidores — muitos deles falsos

—, a página enganava clientes que buscavam a loja nas redes e passavam a negociar diretamente com o golpista. Para convencer as vítimas, o autor enviava fotos e vídeos de aparelhos com referências visuais à loja verdadeira, mas tudo era forjado. O dinheiro das vendas era transferido para contas de laranjas, conhecidas como “contas falsas”, usadas para dificultar a identificação do responsável.

Fake Apple

A prisão do suspeito foi feita na manhã de ontem, em Brazabrantes (GO) — a 40km de Goiânia—, após seis meses de investigação por meio da operação Fake Apple, da 35ª Delegacia de Polícia (Sobradinho II), com apoio da Divisão de Operações Especiais, da Divisão de Apoio Logístico Operacional e da Divisão de Inteligência Policial (Dipo) das polícias civis do DF e de Goiás.

Obituário

Envie uma foto e um texto de no máximo três linhas sobre o seu ente querido para: SIG, Quadra 2, Lote 340, Setor Gráfico. Ou pelo e-mail: cidades.df@dabr.com.br

Sepultamentos realizados em 30/09/2025

» Campo da Esperança

Lázara Braga da Silva, 67 anos
Maria Regina Celis Neves Nascimento, 78 anos
Olívia Maria Alves Bezerra, 72 anos
Raimunda Silva dos Reis, 85 anos
Raimundo Brâncio Amarante Brito, 87 anos
Rodrigo Adjuncto Botelho, 79 anos

» Taguatinga

Alcides Manoel de Sousa, 70 anos
Antenor Pereira Magalhães, 86 anos
Davi José da Silva, menos de 1 ano
Genilson Macedo Vargas, 52 anos
Hermengilda Alves Bezerra da Silva, 89 anos
Jackson Dias Bispo, 46 anos
Luzia Feitosa de Araújo, 85 anos
Luzia Ferreira, 64 anos

Maria Íris Vanda Cardoso Silva, 75 anos
Rafael Alves Custódio, 82 anos
Reni Gonçalves, 72 anos
Soveiga Abraão Belmont, 78 anos
Tanyara Pereira Guimarães, 74 anos

» Gama

Elisa Katia Ance Souza da Silva Veloso, menos de 1 ano
Holanda Alves de Oliveira, 79 anos
Maitê Quirino Venâncio, menos de

1 ano
Maycon Deivid dos Santos Soares, 26 anos
Tereza Rodrigues da Costa, 93 anos
Wendesley Ada da Silva Alves, 41 anos

» Planaltina

Adriano Gomes Soares, 48 anos
José Carlos Mendes de Sousa, 72 anos
Lucas Pereira da Silva Filho, 64 anos

» Brazlândia

Eliabábia dos Santos, 81 anos
Paulina da Cruz dos Reis, 89 anos

» Sobradinho

Ildes de Jesus Abreu, 91 anos
Jennifer Dinamene dos Santos, 43 anos
Kedima Virgínia Rocha dos Anjos, 48 anos
Nathan Soares da Silva, 16 anos
Valdeci Souza da Silva, 59 anos

» Jardim Metropolitano

Kaleb Viana do Nascimento, menos de 1 ano
Nilton Landa, 75 anos (cremação)
Dalva de Assis Carvalho, 98 anos (cremação)
Israel de Assis, 88 anos (cremação)
Ana Maria da Fonseca e Silva Corrêa, 67 anos (cremação)
José Maria Queiroz Fernandes, 83 anos (cremação)