

# Remando contra a maré



**Em São Bernardo do Campo (SP), um dos caminhos encontrados pela rede municipal de saúde para tratar adolescentes envolvidos com uso e abuso de substâncias psicoativas (principalmente drogas e álcool) é oferecer tratamento através da prática diária de esportes radicais. Uma ótima troca, diga-se de passagem, que desde o ano passado tem funcionado e mostrado a cada dia resultados mais que positivos: os adolescentes adoram, os pais ficam felizes, a saúde mental melhora e os índices de uso das tais substâncias caem consideravelmente. Eis o Projeto Remando para a Vida.**

A iniciativa, que recentemente foi reconhecida pelo poder público do Município como projeto de referência na área de cuidados aos adolescentes da região, oferece, dentro dos planos terapêuticos individuais dos usuários, vivências em esportes de ação e aventura, interação com o meio ambiente e exercícios de caráter aeróbio/cíclico. Os jovens atendidos fazem parte do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) Álcool e Drogas Infanto-juvenil da Prefeitura de São Bernardo do Campo (SP), que atua na modalidade III, ou seja 24 horas por dia – pioneiro na modalidade.

Todo o tratamento acontece com a atuação de uma equipe multidisciplinar formada por assistentes sociais, hebiatras, psiquiatras, enfermeiros e auxiliares, terapeutas ocupacio-

nais, psicólogos, oficinairos, dentre outros. Nesse contexto, destacamos o trabalho desenvolvido pelo Profissional de Educação Física e responsável pelo Remando para a Vida, Ricardo Augusto da Costa [CREF 052631-G/SP]. Ricardo é quem ministra as aulas de Educação Física/Canoagem, Caiaquismo e Stand Up.

“Procuro fortalecer o reconhecimento do Profissional de Educação Física e ressaltar cada vez mais a sua importância não somente nas ações práticas, mas também nas discussões de casos e reuniões de equipe. E também a enorme relevância da Educação Física no contexto da saúde mental. A necessidade por este Profissional só cresce neste segmento do SUS”, explica o Profissional.

As atividades do Remando para a Vida são realizadas na incubadora de referência que é o Parque Municipal Natural Estoril Virgílio Simionato. O local une a beleza da Mata Atlântica aos encantos da Represa Billings, tem tudo que um turista procura em matérias de lazer, sendo considerado o Parque mais completo da Região do Grande ABC. Hoje o parque oferece uma carteirinha própria que garante acesso aos adolescentes em tratamento no CAPS III AD Infanto Juvenil para utilização dos mananciais, teleférico, zoológico e trilhas ecológicas em dias diferentes também aos do projeto, garantindo a volta do adolescente e também de sua família e amigos ao parque.





Com toda essa estrutura e equipe dedicada, os resultados são notáveis. “Empiricamente são perceptíveis os resultados decorrentes das vivências esportivas. Notam-se quando os adolescentes solicitam vivenciar novamente aquele momento, e pós-exercício apresentam bem estar e geralmente estão calmos e mais “acessíveis” a alguma intervenção. Além disso, as suas decisões e as construções de seus projetos de vida podem ser altamente influenciadas através da descoberta de novas vivências e práticas saudáveis”, afirma Ricardo Costa.

## Como tudo começou

O Projeto iniciou-se em Abril de 2012 e beneficia todos os usuários atendidos pelo CAPS AD I III e também adolescentes que apresentam algum tipo de envolvimento com álcool e outras drogas, identificados estes pela rede básica de saúde do município e também pelos colégios da região e que residam no bairro do Riacho Grande (região vulnerável, deslocada da área central do Município e que comporta cerca de 80.000 moradores) estando aberto a indicações de usuários propensos a esta atividade identificados por outros dois programas de atendimento à saúde mental desenvolvidos na cidade.

As atividades são ministradas por Profissional de Educação Física com suporte e orientação de uma equipe interdisciplinar em território, caracterizando um olhar multiplicador e de enorme riqueza. Conta ainda, com a parceria no uso dos equipamentos e suporte técnico do treinador olímpico de canoagem da equipe masculina Brasileira, o húngaro Akos Angyal e, ainda, suporte da equipe de salvamento da Prefeitura através da Guarda Ambiental em água, com barcos e motos aquáticas,

para garantir a total segurança do projeto. Todos os adolescentes são devidamente protegidos por coletes salva vidas.

## Explicação fisiológica e psicológica

O Profissional descreve o mecanismo fisiológico e psicológico que justifica a prática de esportes, e em especial, de ação e aventura ao público em questão.

“Uma das áreas ainda em maturação nos adolescentes é o córtex pré-frontal, associado à tomada de decisões e responsável pelo controle dos desejos e emoções. O fato de essa região do cérebro ainda estar em desenvolvimento nos adolescentes os coloca sob um risco maior de optar por decisões erradas, como experimentar drogas e continuar a abusar delas. Os esportes, e em especial os de caráter radical e de ação, podem, nestes casos de uso e abuso de SPA’s literalmente; substituir o prazer decorrente do uso de drogas”, explica.

Em um processo de troca de um prazer pelo outro, o indivíduo se vicia em suas próprias “drogas” (endógenas) e não em álcool, nicotina, THC (maconha), cocaína, heroína, haxixe, LSD, metanfetaminas, chocolates e doces (obesidade na infância e adolescência), tranquilizantes/calmantos, analgésicos, etc. Essas substâncias, ou seus princípios ativos, desencadeiam a liberação de NTs (neurotransmissores) que “inundam” o cérebro em maior ou menor quantidade e por maior ou menor tempo, resultando na sensação de bem-estar, segurança e plenitude. “A intenção é de que possamos nos utilizar destes processos para otimizar a relação exercícios físicos e saúde”, destaca Ricardo.