
**A dimensão temporal na vida do toxicodependente:
A educação como processo estruturante¹**

Ermelinda Macedo
emacedo@ese.uminho.pt

¹ Macedo, E. (2009). A dimensão temporal na vida do toxicodependente: a educação como processo estruturante. *Revista CMStatus Online Saúde-Educação*, 4, 14-17.

As ciências da vida preocuparam-se sempre com o *onde* (morfologia) e com o *como* (fisiologia). A cronobiologia (do grego, *cronos* = tempo + *bio* = vida + *logo* = ciência) acrescenta e salienta o *quando* (ritmos), sendo a disciplina científica que estuda os ritmos biológicos, a origem dos mesmos, os processos de sincronização com os ritmos ambientais, as alterações da estrutura temporal dos organismos e as aplicações destes conhecimentos na promoção da saúde e bem-estar (Silva et al., 1996; Silva, 2000). O objecto do estudo da cronobiologia pode ser definido como a dimensão temporal da organização da matéria viva (Marques & Menna-Barreto, 1997).

A cronobiologia tem trazido para o mundo académico reflexões sobre a organização temporal da sociedade e como esta influencia a qualidade de vida, seja no sentido restrito do mundo do trabalho, seja no sentido do enriquecimento dos conceitos de qualidade do ambiente (Rotenberg et al. 1997).

A maioria dos ritmos biológicos são produzidos por sistemas bioquímicos e/ou anatomo-fisiológicos de oscilação auto-sustentada: os relógios biológicos. São alinhados por factores externos ao relógio biológico, ocorrendo, desta forma, o arrastamento ou sincronização externa. Factores ambientais, tais como a iluminação ou a temperatura, têm efeitos importantes sobre a expressão dos ritmos endógenos, promovendo ajustes (arrastamentos) através de mecanismos biológicos e dentro de limites bem definidos para espécie (Rotenberg et al., 1997; Silva, 2000). Aos factores externos ao relógio, de natureza rítmica, que arrastam o ritmo biológico chama-se sincronizadores ou *zeitgebers* (do alemão, *zeit*=tempo, *geber*=dar) (Marques et al., 1997; Rotenberg et al., 1997; Silva, 2000).

Os ritmos circadianos² no ser humano, para além de serem alinhados ou sincronizados por *zeitgebers* de natureza física (ex., ciclo claro/escuro), são também sincronizados por *zeitgebers* de natureza social (ex., horários de trabalho, actividades de lazer, rotinas sociais e pessoais). Apesar de nos mamíferos, o ciclo claro-escuro ser considerado o *zeitgeber* físico mais potente na sincronização dos ritmos circadianos, existem grandes evidências da influência dos contactos sociais e do ambiente na sincronização desses ritmos podendo a alteração dos ritmos sociais ser responsável pela dessincronização dos ritmos biológicos e, assim, activar um episódio depressivo em indivíduos vulneráveis (Ehlers et al., 1988).

² Há diversos ritmos biológicos: os ritmos ultradianos cuja frequência é superior a um ciclo por dia (ex., ritmo cardíaco); ritmos infradianos, quando a sua frequência é inferior a um dia (ex., ritmo menstrual) e ritmos circadianos cuja frequência é de cerca de 1 dia (ex., ritmo sono-vigília) (Silva et al., 1996; Silva, 2000).

Os factores sociais, nomeadamente as interacções sociais são capazes de influenciar os ritmos biológicos em condições de claro constante e/ escuro constante (Marques et al., 1997).

Historicamente, no ser humano, o sol (ciclo claro/escuro) foi o principal determinante de rotinas diárias como o comer, dormir, caçar e colher (Monk et al., 1990). Contudo, ao longo dos tempos, o comportamento humano foi crescentemente determinado pelas exigências da vida social, familiar e profissional. Desde muito cedo, logo depois do nascimento, a criança é sujeita a rotinas domésticas sincronizando horários de sono e de alimentação com os pais e irmãos e, posteriormente, o seu padrão de vida é sincronizado também com horários de programação televisiva e actividades recreativas. O ambiente social da criança tem efeitos diversos no seu desenvolvimento. Estudos com macacos *rhesus* sugerem que é a riqueza e a diversidade das relações sociais que estão em causa (Harlow & Harlow, 1965 in Leyens, 1991). Esses ritmos sociais diários não são apenas importantes para a estruturação cognitiva do indivíduo, mas também como potenciais *zeitgebers* que mantêm diariamente os ritmos biológicos adaptados a um período de 24 horas, com a orientação apropriada (Monk et al., 1990). Os horários das refeições, interacções interpessoais e sociais, horários de trabalho e lazer, são ritmos sociais que não só são úteis para pontuarem e organizarem o dia, mas também como meios de manterem alinhados os relógios biológicos nas 24 horas (Monk et al., 1991).

A vida do Homem está organizada segundo padrões de comportamento que se repetem diariamente (horários de refeições, interacções interpessoais e sociais, horários de trabalho e actividades de lazer) que, no seu conjunto, constituem os “ritmos sociais” do indivíduo. Estes permitem que o indivíduo se exponha a *zeitgebers* importantes quer de natureza física, quer de natureza social exercendo, desta forma, influência na sincronização dos ritmos circadianos. O apoio social, o contacto físico afectivo, a solidão, os laços comunitários e sociais, as relações sociais são *zeitgebers* com influência na saúde das pessoas (Cohen e Wills, 1985; Cohen, 1988; House et al, 1988 in Stroebe & Stroebe 1995).

A observação dos comportamentos dos toxicod dependentes sugere que sofrem de dessincronização circadiana. A organização dos horários do toxicod dependente coloca em causa a existência de regularidade das rotinas sociais e a diversidade de actividades diárias, bem como a organização familiar e social. Devido ao aprisionamento a uma substância que se torna o centro das suas vidas, o estado da vida é alterado, exigindo do toxicod dependente ajustes à vida comunitária, cuja organização está planeada com rotinas sociais que não parecem instituídas na vida do toxicod dependente. Tal como

referem Morel e colaboradores (1998), “[...] Estas drogas produzem em compensação oscilações do estado emocional, de modo tal que as relações sociais são rapidamente postas em perigo” (p. 88). Estudo efectuado com toxicodependentes revela que estes estão sincronizados com os horários que a sociedade estruturou para a vida diária, isto é, têm ritmicidade social. No entanto, os mesmos toxicodependentes apresentam *muito baixo* nível de actividade social, a que se associa uma *saúde social* e uma *saúde percebida borderline* e *ansiedade* e *depressão* registados com os valores mais altos. Os toxicodependentes que revelam a saúde social mais baixa são os que mais se envolvem em actividades de natureza social, provavelmente porque percebem a importância das trocas sociais para o seu bem-estar (Macedo, 2003).

A intencionalidade da prestação de cuidados ao toxicodependente deve incluir, para além de outros focos de atenção imprescindíveis, a preocupação com a relação que este estabelece com o tempo, tendo como objectivo a reinscrição temporal. Essa inscrição temporal foi modificada pelas drogas (Morel et al., 1998). Este facto poderá englobar, segundo este autor, questões *do tempo dos psicotrópicos* que levará os toxicodependentes a terem actividades sociais e rotinas sociais muito próprias e empobrecidas. Os ritmos sociais têm um papel fundamental na estruturação da vida do toxicodependente, mantendo uma orientação temporal correcta ao sincronizarem os ritmos circadianos com as periodicidades ambientais, assumindo assim, um importante papel na saúde dos indivíduos.

Tal como Bateson (1987) nos ensina, é necessário que consigamos estabelecer relação entre as coisas. Assim, é essencial estabelecer ligações entre nós (em princípio educadores) e a população alvo (em princípio educandos) (Macedo, 2008). Nesta perspectiva abductiva que Bateson nos apresenta, parece que educar para a saúde o toxicodependente, atendendo a estas questões temporais, é perceber o seu contexto social, ajudá-lo a fazer a sua discriminação, apresentando argumentos e assim adquirir algo de novo. Tal como Bateson (1987) afirma, “Nós podemos prender um cavalo ao pé da água, mas não podemos obrigá-lo a beber. Beber é trabalho dele. Mas mesmo que o nosso cavalo tenha sede, ele não pode beber se nós não o prendermos. Pendê-lo é o nosso trabalho” (p. 96).

Referências Bibliográficas

- Bateson, G. (1987). *Natureza e espírito – uma unidade necessária*. Lisboa: D. Quixote.
- Ehlers, C., Frank, E. & Kupfer, D. (1988). Social zeitgebers and biological rhythms: a unified approach to understanding the etiology of depression. *Archives of General Psychiatry*, 45, 948-952.
- Leyens, J. (1991). *Psicologia social*. Lisboa: Edições 70.
- Macedo, E. (2003). Toxicodependência: efeitos na ritmicidade social (uma perspectiva de promoção da saúde). Dissertação de Mestrado em Educação para a Saúde. Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho.
- Macedo, E. (2008). Bateson, Gregory. *Natureza e espírito. Uma unidade necessária*. Lisboa: Publicações Dom Quixote, 1987, 204 pp – O pensamento de Bateson expresso nesta obra e a sua relação com a educação para a saúde. *Revista Educação Temas e Problemas*, 6, Centro de Investigação em Educação e Psicologia, Instituto de Educação e Psicologia da Universidade de Évora, 181-188.
- Marques, N., Golombek, D. & Moreno C. (1997). Adaptação temporal. In N. Marques & L. Menna-Barreto (Eds), *Cronobiologia: princípios e aplicações* (pp. 45-84). São Paulo: EDUSP, Editora Fiocruz.
- Monk, T., Flaherty, J., Frank, E., Hoskinson, K. & Krupfer, D. (1990). The social rhythm metric: an instrument to quantify the daily rhythms of life. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 178 (2), 120-126.
- Monk, T., Kupfer, D., Frank, E. & Ritenour, A. (1991). The social rhythm metric (SRM): measuring daily social rhythms over 12 weeks. *Psychiatry Research*, 36, 195-207.
- Morel, A., Hervé, F., Fontaine, B. (1998). *Cuidados ao toxicodependente*. (“Alcoolismo e Toxicomanias Modernas”). 1ª ed., Lisboa: Climepsi Editores.
- Rotenberg, L., Marques, N. & Menna-Barreto, L. (1997). Desenvolvimento da cronobiologia. In N. Marques & L. Menna-Barreto (Eds). *Cronobiologia: princípios e aplicações* (pp: 23-44). São Paulo: EDUSP, Editora Fiocruz.
- Silva, C., Pereira, A., Matos, P., Silvério, J., Parente, S., Domingos, M., Ferreira, A., Cruz, A., Machado; A. & Azevedo, M. (1996). *Manual Sinais Vitais: Introdução às cronociências: Coimbra: Formasau – Formação e Saúde Lda*.
- Silva, C., (2000). Fundamentos teóricos e aplicações da cronobiologia. *Psicologia – teoria, investigação e prática*, 5 (2), Braga: Universidade do Minho, 253-265.

Stroebe, W., Stroebe, M. (1995). *Psicologia social e saúde*. ("Medicina e Saúde"). Lisboa: Instituto Piaget.