

Projeto Jogos+Vida – Prevenção do Consumo de Substâncias Psicoativas

Ana Rita Peres¹
Francisco Neto¹
Patrícia Pina¹
Teresa Mendes¹
Bruno Martins¹
Cliff Chaves¹

Resumo: O JOGOS+VIDA é um projeto de prevenção do consumo de substâncias psicoativas (SPA's) promovido pela Associação de Futebol de Viseu, sob a orientação do SICAD (Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências). Pretende afastar os jovens de comportamentos de risco, através da adoção de estilos de vida saudáveis, aliando atividades desportivas ao Treino de Competências Pessoais e Sociais. Esta estratégia surge como forma de aumentar os fatores de proteção e diminuir o impacto dos fatores de risco. Integra ações dirigidas a alunos do 3º ciclo/Secundário e Profissional e a pais (questões relacionadas com SPA's, estilos de comunicação adequados facilitadores da relação pais/filhos), de modo a proporcionar um atendimento personalizado aos jovens/famílias com fatores de risco (Gabinete de Atendimento “Checkpoint”); bem com a grupos-alvo estratégicos (formação), tais como assistentes operacionais e outros técnicos, de forma a aumentar os seus conhecimentos sobre SPA's para que as suas intervenções futuras se revelem mais eficazes.

Palavras-chave: substâncias psicoativas, prevenção, fatores de risco, fatores de proteção e treino de competências pessoais e sociais.

Abstract: JOGOS+VIDA is a project to prevent the use of psychoactive substances promoted by the Viseu Football Association, under the guidance of Intervention Service in Behaviors Additives and the Dependencies. It aims to dissuade youngsters from risky behavior, through the promotion of healthy lifestyles, combining sports activities with personal and social training skills. This strategy comes up to increase the protective factors and reduce the impact of risk

¹ Associação de Futebol de Viseu - jogosmaisvida@gmail.com

factors. The activities are aimed to young people in Middle/High School/ Vocational Courses and Institutionalized Youngsters (themes: psychoactive substances issues, sexuality and risk behaviors); Parents (questions about psychoactive substances, appropriate communication skills); Strategic target groups (Training), such as custodian and other technicians, so that they can intervene more effectively in their work context. The project has an office "Checkpoint", as a support for the activities, which intends to provide personalized service to young people and families with risk factors.

Keywords: psychoactive substances, prevention, risk factors, protective factors and training of personal and social skills.

Introdução

O uso de substâncias psicoativas constitui hoje um grave problema de saúde pública, significativo e complexo, sendo cada vez maior a tendência para o encarar na sua globalidade e não apenas como o consumo de uma substância em particular, pelo que as intervenções efetuadas neste âmbito deverão assumir um carácter multissistémico, pois a complexidade do fenómeno do consumo de substâncias psicoativas dificulta a existência de uma teoria explicativa única que consiga abranger todas as variáveis do problema.

A prevenção tem por objetivo dificultar ou impossibilitar a concretização de um fenómeno que se prevê ter consequências negativas, bem como diminuir os riscos em situações de consumo esporádico. A prevenção constitui hoje um desafio que se assume como um processo que “eduque para o consumo”, ou seja, assegure que o indivíduo seja dotado de capacidades de tomada de decisão garantindo a sua proteção face ao conjunto de estímulos do meio envolvente que surgem no quotidiano (Melo, 2002). No que diz respeito à prevenção das dependências esta pode entender-se como um “ processo ativo de implementação de iniciativas tendentes a modificar e melhorar a formação integral e a qualidade de vida dos indivíduos, fomentando o autocontrolo individual e a resistência coletiva à oferta de drogas” (Martin, 1995, p.55, *cit. in* Moreira, 2001).

No âmbito da área de prevenção universal, a investigação científica tem vindo a debruçar-se sobre a identificação de fatores de risco e de proteção. Entre os primeiros, a literatura inclui aspetos de ordem sociocultural, comunitária, individual, relacional e familiar, ou seja características individuais ou situacionais/ambientais cuja presença pode funcionar

como facilitadora da utilização de álcool/drogas (Clayton, 1992, cit. por Becoña, 1999; Moreira, 2001). Relativamente aos fatores de proteção, destacam-se os de natureza individual, familiar, escolar e comunitária cujo funcionamento seja inibidor ou redutor da probabilidade de iniciar comportamentos aditivos (Clayton, 1992, cit. por Becoña, 1999).

A relação entre fatores de risco e fatores protetores e a transição em termos de uso de substâncias – iniciação, continuação, manutenção ou progressão – pode ser significativamente influenciada por normas grupais e sociais que acompanham o desenvolvimento emocional, cognitivo e físico de um indivíduo.

Associando o desporto a estas questões, e mais especificamente aos benefícios psicológicos, as diversas investigações apontam para o melhoramento do “bem-estar” psicológico, nomeadamente no que diz respeito à redução das depressões e ansiedade, bem como uma melhoria da resposta ao stresse e aumento da autoestima e autoconfiança (Ogden, 2004). Corroborando este entendimento, Lourenço (2002) relata que é quase inquestionável que a prática regular de exercício físico é benéfica para a saúde. Acredita ainda que todas as pessoas, de todas as idades, deveriam incluir alguma forma de atividade física nas suas tarefas diárias, pois as vantagens não são só fisiológicas, mas também psicológicas.

A relação com a família, a pressão do grupo de amigos, o desempenho académico e a ligação com a escola, a inserção e incorporação de valores comunitários, para além de aspetos individuais como autoestima, capacidade de resolução de problemas e expectativas funcionais em relação ao uso de álcool e outras drogas são aspetos fundamentais para a compreensão do desenvolvimento de comportamentos prejudiciais à saúde nos jovens, entre eles o consumo de SPA's.

Assim, com base nos referenciais teóricos, o Projeto JOGOS+VIDA definiu os seguintes objetivos gerais:

1. Retardar a idade de início dos primeiros consumos de substâncias psicoativas e reduzir a experimentação e/ou a frequência dos mesmos;
2. Desenvolver competências parentais;
3. Identificar e encaminhar indivíduos que apresentam sinais iniciais de abuso e outros problemas relacionados;
4. Formar Grupos-alvo estratégicos;
5. Produzir materiais de prevenção.

Descrição do projeto

O Projeto JOGOS+VIDA existiu entre 2008 e 2012, intervindo em vários contextos escolares. Em abril de 2014, ressurgiu numa vertente mais generalista, pretendendo intervir não só em contexto escolar como também comunitário. O projeto apoia-se em alguns modelos teóricos que foram servindo, ao longo dos tempos, de fundamento à intervenção preventiva. Pretende-se que seja um processo de ação, desenvolvido em várias fases e assente numa lógica de horizontalidade, de cooperação e de responsabilidades partilhadas e, por isso, requerendo uma negociação constante e uma avaliação contínua.

A articulação entre as áreas relacionadas com o desporto e as atividades de intervenção psicológica parece-nos bastante positiva e motivadora, viabilizando de forma evidente a consecução dos objetivos iniciais, uma vez que o desporto servirá de motivação para que a população alvo participe na intervenção psicológica, quer com os jovens em risco identificados, quer com as suas famílias. Para alcançar os objetivos propostos foram criadas 10 ações que, ao longo do projeto vão sendo ajustadas às necessidades dos nossos parceiros, sendo elas:

1. "Estás Fora! - Treino de Competências e Arbitragem" (jovens dos 15-19 anos): temáticas relacionadas com a tomada de decisão, resistência à pressão de pares/grupos e consumos de álcool, cannabis e outras substâncias psicoativas (prevenção e redução de riscos), carreira de árbitro e leis do jogo, entre outras. Com esta atividade espera-se que os jovens identificados possam começar a estruturar o seu projeto de vida, através da formação pessoal em arbitragem, uma vez que a mesma poderá proporcionar, no futuro, condições para que possam ingressar no mercado de trabalho. Os jovens participantes nesta ação vão arbitrar os jogos dos torneios de futebol da ação "Entra no Jogo!".

2. "Em Linha! - Treino de Competências e Monitor Desportivo" (jovens dos 15-19 anos): temáticas relacionadas com a tomada de decisão, resistência à pressão de pares/grupos e consumos de álcool, cannabis e outras substâncias psicoativas (prevenção e redução de riscos), ser monitor desportivo de crianças e jovens e técnicas lúdico-desportivas, entre outras. Pretende-se com esta atividade que os jovens identificados comecem a estruturar o seu projeto de vida através da formação pessoal em monitor desportivo na área de futebol, uma vez que a mesma poderá proporcionar, no futuro, condições para que possam ingressar no mercado de trabalho. No final da ação, os jovens irão ser motivados e incentivados a participar na ação 3 (Entrelaçados), sob a supervisão do técnico de desporto do projeto, interagir perante crianças de

bairros sociais, freguesias com problemáticas sociais e lares de acolhimento, tentando aplicar competências apreendidas nesta ação.

3. "Entrelaçados" (para crianças): nesta atividade, os jovens identificados e que participaram na ação 2 ("Em Linha!") devem pôr em prática o que aprenderam ao nível do treino de competências e formação específica, monitorizando (na presença, orientação e supervisão do técnico desportivo do projeto) atividades lúdico-desportivas em ATL's/Associações (situadas em bairros problemáticos do território do concelho de Viseu) e em Lares de Crianças Institucionalizadas, responsabilizando-os e sensibilizando-os para a interação com crianças mais novas para que apliquem em proveito próprio todas as competências que foram apreendidas.

4. "Entra no Jogo!" (torneios de futebol para pais e jovens dos 15-19 anos): pretende-se, com esta atividade, que os participantes nas ações Estás Fora! e Em Linha! demonstrem, em ambiente escolar, as competências por si adquiridas nestas duas ações. Os jovens irão orientar equipas em torneios realizados nas Escolas, facilitando a interação entre alunos mais velhos e mais novos, responsabilizando os mais velhos a serem modelos de comportamento para os mais novos, tentando motivá-los para ocuparem os seus tempos livres com atividades que promovam o bem-estar, reforcem os fatores de proteção e possibilitem a estruturação de projetos de vida no mercado de trabalho desportivo.

5. "Quem sai aos seus..." - Treino de Competências Parentais: ação destinada a famílias, onde são abordadas questões específicas ao nível de competências parentais, bem como questões relativas à área desportiva reforçando o desenvolvimento de laços familiares adequados.

6. "Part&lha" - Grupos de Encontro (para pais): grupos de encontro de pais, para partilha de experiências e dúvidas, de modo a desenvolverem competências parentais seguras e adequadas. Os encontros são supervisionados, mas o principal objetivo é partilharem aprendizagens e experiências. Os pais podem sugerir os temas para estes "encontros", uma vez que se pretende que os mesmos tenham um caráter regular e de continuidade no tempo (sessões de 2 horas numa frequência mensal), sem caráter terapêutico.

7. "Checkpoint" - Gabinete de Atendimento/Encaminhamento (pais e jovens dos 15-19 anos): gabinete de atendimento personalizado, a funcionar nas instalações da Associação de Futebol de Viseu, que pretende apoiar na resolução de problemáticas relacionadas com a prevenção do consumo de substâncias psicoativas, sendo destinado aos jovens em risco e

respetivas famílias que solicitam o serviço ou que sejam encaminhados por outros intervenientes da comunidade. O “Checkpoint” tem ainda uma valência denominada “Oficina de Emprego”, que pretende ajudar as famílias e jovens sinalizados em que ocorrem problemas relacionados com o desemprego, a desenvolver técnicas ativas de procura de emprego. Pretende-se também evitar o abandono escolar e incentivar os jovens que já abandonaram a escola a construírem um projeto de vida assente na obtenção de qualificação escolar, profissional e/ou ajudar ao nível da inserção no mercado de trabalho.

8. "Em Rede!" - Formação para o Grupo Alvo Estratégico (assistentes operacionais, monitores de lares, entre outros): esta ação consiste em formar grupos alvo estratégicos que possam vir a ser uma mais-valia na intervenção. A formação de 16 horas intitulada “O consumo de Substâncias Psicoativas” pretende aumentar os conhecimentos do grupo alvo estratégico e dotá-los de competências de intervenção junto da população com quem exercem as suas funções laborais.

9. " Eu e os Outros" - Treino de Competências Pessoais e Sociais (Jovens dos 15 aos 19 anos): programa de intervenção junto de alunos das turmas de PCA (Plano Curricular Alternativo), CEF (Curso de Educação e Formação), Lares ou grupos criados na comunidade, através da aplicação do Programa “Eu e os Outros”, com temáticas do desenvolvimento ligadas à adolescência, sendo este programa utilizado para promover processos de facilitação de tomada de decisão, aprender a lidar com a pressão de pares e prevenir consumos de substâncias psicoativas.

10. "Livra-te Dessa!" - Produção de materiais de Prevenção de Consumo de Substâncias Psicoativas (pais e jovens dos 15-19 anos): esta ação consiste em recolher informação junto dos jovens participantes no projeto relativamente a questões importantes a abordar (por ex. testemunhos reais) em materiais informativos sobre o consumo de SPA's (Substâncias Psicoativas). Quando os materiais estiverem construídos, pretende-se que os jovens os distribuam pelos pares, nomeadamente durante as atividades “Entra no Jogo!”.

Como já referimos, por vezes, há necessidade de ajustar as ações à população alvo, bem como ao contexto da sua implementação. Neste sentido, e atendendo às necessidades do contexto escolar, as ações Estás Fora! e Em Linha! foram reorganizadas e delas surgiram as ações “Livra-te Dessa: Prevenção do Consumo de Substâncias Psicoativas” (7 sessões sobre temáticas relacionadas com os mitos associados ao consumo de SPAS, pressão de pares, o

desporto/saúde e doping) e “Bem Me Queres – Educação para os Afetos.” (6 sessões, abordando questões relativas à relação entre sexualidade e consumo de SPA’s, desporto/saúde e doping).

Avaliação do projeto

Atualmente, a literatura tem referido que as intervenções baseadas em evidência científica são uma estratégia importante a implementar, sendo fundamental uma descrição pormenorizada da intervenção e respetivas ações, bem como um desenho de avaliação que permita a identificação de resultados mensuráveis, através de metodologias de controlo aleatório ou desenho quase-experimental, grandes estudos longitudinais com *follow-up* e/ou múltiplas replicações (resultados que demonstram generalização para populações diversas) e que demonstram efeitos significativos e sustentados nos resultados atingidos (Sherman, 2010, cit. por Frango & Carvalho, 2012).

Este projeto baseia-se em algumas destas premissas, nomeadamente através da utilização de um grupo de controlo na avaliação. A avaliação dos projetos é uma questão fundamental a ter em conta na sua elaboração, uma vez que permite perceber a eficácia das intervenções, bem como monitorizar o processo, tirando conclusões sobre o interesse, efetividade e relevância do trabalho realizado, procedendo aos reajustamentos necessários em cada momento e perspetivando o futuro. Nesta medida, constitui-se como uma ferramenta de trabalho útil que potencia processos de partilha e aprendizagem, de forma a repercutir-se numa melhoria de qualidade dos processos formativos, criando valor para as pessoas e organizações envolvidas no Projeto. A avaliação geral do projeto JOGOS+VIDA utiliza um grupo de controlo e recorre à aplicação de instrumentos pré e pós intervenção, construídos especificamente para o efeito (Questionário sobre Mitos associados ao Consumo de SPAS, Questionário de Mitos e Factos sobre a Sexualidade, Questionário sobre o Consumo de Substâncias Psicoativas no Jovens, Questionário “Estás Fora! – Sessões da Componente Desportiva”, Questionário “Em Linha! – Sessões da Componente Desportiva” e Questionário de Avaliação Geral da Ação).

Conclusões

Em ambos os momentos de implementação do projeto foram realizadas várias intervenções, junto da população-alvo dos parceiros estipulados quer em sede de candidatura quer em fases posteriores.

É possível concluir que o Projeto JOGOS+VIDA tem vindo a afirmar-se, gradual e progressivamente, no terreno, conseguindo dar resposta às necessidades da população alvo, devido às parcerias estabelecidas com diversas entidades do concelho de Viseu. Há ainda um grande caminho a percorrer, embora a experiência evidencie que a aliança entre o desporto e o treino de competências pessoais e sociais são o mote do sucesso.

Referências bibliográficas

- Becoña, E. I. (1999). *Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas*. Plano Nacional sobre Drogas.
- Frango, P. & Carvalho, J. (2012). *Prevenção das toxicodependências em grupos vulneráveis*. Catálogo de Boas Práticas - Instituto da Droga e da Toxicodependência.
- Melo, R. (2002). Os Quês e os Porquês da Prevenção Primária da Toxicodependência. *Revista Toxicodependências*, 8 (2), p.23-28.
- Moreira, P. (2001). *Para uma prevenção que previna*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Ogden, J. (2004). *Psicologia da saúde*. Lisboa: Climepsi Editores.