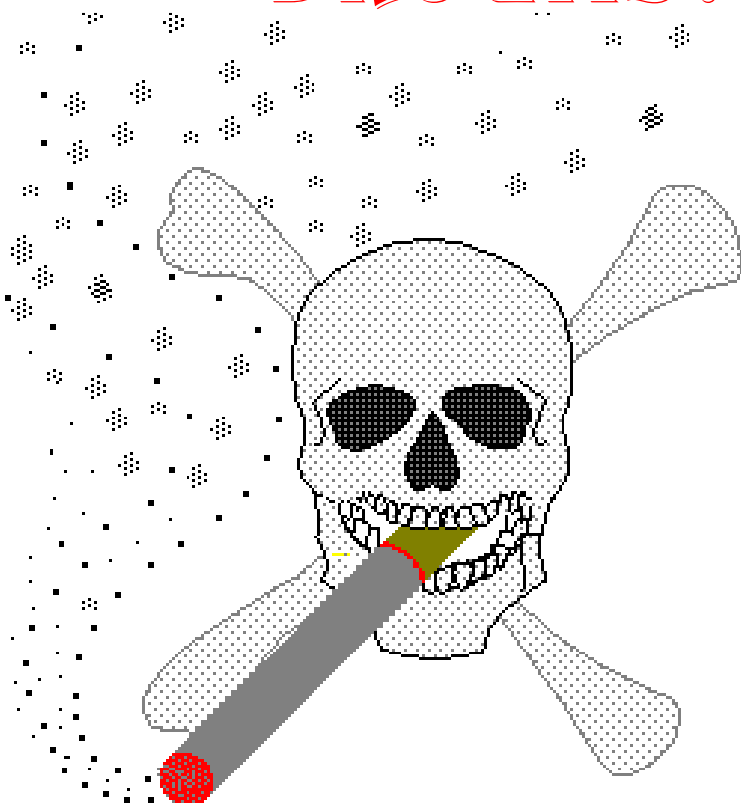


DROGAS? VOCÊ DECIDE

DROGAS?



VOCÊ DECIDE

ÍNDICE

O autor	3
Drogas? você decide	5
O conquistador	7
Viver bem só se consegue sem drogas	9
Por que detesto tanto o cigarro	10
O que é droga?	13
Como distinguir a droga de outras substâncias	16
Classificação das drogas	17
A droga das drogas	26
O <i>marketing</i> da morte	31
Liberação das drogas: melhor ou pior?	33
Por que a guerra às drogas tem pouco sucesso?	38
Quanto você ganha ou perde com as drogas?	42
Como ser forte e hábil	43
O lado oculto dos comerciais de cigarro	44
Considerações finais	46

O AUTOR



Mineiro, nascido no pequeno Município de Pocrane, em 28/08/1958, formado em Direito pela UFMG, **João de Freitas** é hoje oficial de Justiça no Tribunal Regional do Trabalho.

Escreveu, além desta, as obras desta:

Livre-se do Cigarro (um estudo sobre os males causados pela droga e alguns procedimentos que facilitam livrar-se dela);

Proteja Sua Língua (como escrever e falar corretamente o português, com uma coleção de erros que elimina muita gente em concursos públicos);

A Arriscada Pretensão de Saber o Futuro (uma análise dos fracassos dos que tentaram antecipar o epílogo da história do nosso planeta);

Ateu Graças a Deus (as conclusões do autor sobre o estudo da Bíblia, das religiões e das divindades).

Em 2001, publicou também

A Fonte da Juventude (Como o autor matem, aos 43 anos, uma aparência bem mais jovem e excelente capacidade física).

Em 1998, no concurso Faça Simples, TRTMG, obteve o primeiro lu-

gar na categoria “*poesia com humor*”, com a poesia “*Planos Econômicos*”, e o segundo, com “*Hino Racional*”, uma paródia do Hino Nacional.

Em 1999, no concurso “Novos Talentos da Literatura Nacional” (sem classificação), teve os dois primeiros textos selecionados, sendo o segundo substituído pelo terceiro (considerado melhor), por não poder participar com mais de dois textos, passando a compor o livro “Novos Talentos...” com os textos “*Desafios da Vida*” e “*Deus, Diabo e Suas Criaturas*”.

Tendo dado primeiramente prioridade ao assunto do cigarro, por ser ele a droga que leva às outras, nesta obra o autor comenta um pouco sobre cada uma das drogas mais conhecidas.

Mais informações sobre os livros supramencionados:
www.ioaodefreitas.com.br/drogas.htm

DROGAS? VOCÊ DECIDE

O que você ganha com o uso de drogas?
O que você perde?

Pesando os prós e os contras,
analisando a escala de perdas e ganhos,
é que você poderá chegar à conclusão
se deve ou não usá-las.

Nós, humanos, somos fisicamente muito limitados se comparados aos outros animais. Isso se deve à comodidade da vida que levamos, que não nos exige muito esforço para sobreviver.

E, quando usamos mal a nossa maior liberdade de escolha do que fazer e do que ingerir, a consequência é mais perda de quantidade e de qualidade de vida.

Raramente se vê nascer um animal irracional defeituoso. Entre nós, no entanto, os defeitos físicos e mentais congênitos têm grande incidência. Não é castigo divino, nem é ação do diabo como pensam algumas pessoas. Isso se deve ao fato de os irracionais se guiarem pelo instinto natural e os racionais procederem irracionalmente usando a inteligência contra si próprios.

Hoje é indiscutível o efeito teratogênico das drogas, entre elas destacando o tabaco, por ser a droga socialmente aceita, propagada, hoje combatida mas tolerada e, por isso, muito disseminada.

“O cigarro também é radioativo, contém até plutônio e destrói as células germinativas e causa vários defeitos congênitos como: fenda palatal, lábio leporino e outros males” (Jornal de Saúde, novembro/92, pág. 6).

"O fumo ... é responsável por partos prematuros e abortos instantâneos, além de acelerar ou desenvolver a osteoporose na menopausa." (Estado de Minas, 5/03/95, pág. 10)." (João de Freitas, *Livre-se do Cigarro*, pág. 105).

"Os efeitos negativos não se restringem aos adultos fumantes. As crianças também sofrem, a começar pelo desenvolvimento do feto no útero da mãe. Segundo o pneumologista e professor da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRS), Mário Rigatto, 900 mil gestações no Brasil são seriamente prejudicadas em função de as mães fumarem durante a gravidez."

Em mais de 10% destes casos a gravidez não chega ao final - são abortadas. Quando chega, os bebês nascem com peso inferior ao normal e ainda têm duas vezes mais chance de morrer no parto." (Idem, pág. 99).

Segundo informou meu professor de Medicina Legal da Faculdade de Direito da UFMG, quase todos os filhos de mães fumantes trazem algum problema congênito decorrente do vício de sua genitora.

O que tiveram a felicidade de não serem envenenados antes de nascer, mas passam a intoxicar-se voluntariamente com tabaco e outras drogas, estão traçando nefastamente para si o destino que você conhecerá através da leitura dos capítulos seguintes.

ATENÇÃO: Depois de experimentar alguma droga, abandoná-la é muito difícil. Para iniciar-se no tabagismo, a vítima sofre muito; mas para passar para a maconha, a cocaína, etc., não parece haver dificuldade, uma vez que o tabaco condiciona o organismo para a recepção das outras drogas.

Após uma atenta leitura,

VOCÊ DECIDE.

O CONQUISTADOR

À primeira vista, você me acha repugnante. Contudo, invado seu ambiente, você perde a aversão a mim, e podemos nos tornar íntimos e inseparáveis. Doravante, você terá grandes problemas, mas separar-se de mim será extremamente doloroso, uma vez que substituo algo muito importante em sua vida, algo que lhe dava prazer. Ademais, o nosso convívio tende a tornar você amante de minhas mais estonteantes companheiras. Sou de tirar o fôlego e arraso seu coração. É inegável que muita gente morre por mim.

Cardiopicamente,

Tabaco de Souza Cruz

VIVER BEM SÓ SE CONSEGUE SEM DROGAS

Nasci em 28 de agosto de 1958, no interior de Minas, lugar onde quase nada se sabia das novas descobertas científicas. Pensando no que aprendia na infância, parece-me que nasci na Idade Média. Minha mãe era bem inteligente, mas não tinha condições de saber a tempo que o cigarro é o maior inimigo do ser humano. Fumou por muitos anos, e eu nasci com problemas respiratórios, ficava doente freqüentemente, sofria gaguez, que imagino provir de mau funcionamento mental, e sofria muito em decorrência desses problemas.

Como um meio de superar a dificuldade de falar, que me rendia muitas brigas com os colegas e me resultou grave timidez a me perseguir constantemente, eu me esforçava para aprender muito na escola e tirar notas melhores do que os outros meninos. E esse esforço não foi em vão. Consegui ser o melhor a partir do segundo ano primário, tendo conseguido nota máxima geral na quarta série. Completando o primeiro grau e fazendo o segundo por supletivo, continuei bem na escola, tive facilidade nos concursos públicos e não me foi difícil entrar na faculdade. Fiz o curso superior de Direito na Universidade Federal de Minas Gerais.

Com a saúde um tanto precária na infância, sempre procurei aprender quais os alimentos e os comportamentos que podem prolongar ou encurtar a vida e fazer a melhor opção. Em minhas análises, vim a constatar que as drogas devastam o organismo dos dependentes só trazendo perdas em quantidade e qualidade de vida. Descobri, outrossim, o preocupante fato de que o tabaco é a suprema causa de envelhecimento precoce, mata mais do que todas as outras drogas em conjunto, porém, pelo fato de ser legalmente tolerado, é muitas vezes até deixando de lado nas campanhas antidrogas.

Aprendi que o exercício físico não exagerado resulta em força e longevidade.

Hoje, muitas vezes pessoas têm perguntado qual seria o segredo de eu ultrapassar os quarenta anos de idade aparentando ter menos de trinta. Alguém me disse: Quero que você me conte qual a fonte da juventude. Em

respondi que eu procurei conhecer e cuido de fazer aquilo que faz bem ao meu organismo prolongando a vida e evito as coisas que aceleram o envelhecimento, sendo o procedimento principal ficar distante dos fumantes; pois o cigarro é a maior causa de envelhecimento precoce, por razões que podem ser detectadas no meu livro *Livre-se do Cigarro*, e seus efeitos atingem, além do viciado, as pessoas que permanecerem ao lado dele respirando o ar contaminado pela fumaça que ele exala.

Quanto às outras coisas, desenvolvi obra específica.

POR QUE DETESTO TANTO O CIGARRO

Algumas vezes, pessoas já me perguntaram: *Por que você é tão inimigo do cigarro?*

Minha resposta é:

Em primeiro lugar, ainda que o cigarro não causasse nenhum mal à saúde, é uma coisa tão repugnante, que nem os nojentos mosquitos suportam. O fumante tem um mau cheiro tão forte que fica no telefone que ele usa, na cadeira em que ele assenta, no ar do ambiente onde ele trabalha, etc. e, quando ficamos próximo de fumantes, aquele fedor pega em nossa roupa e até em nosso cabelo. Considero o tabagismo a coisa mais repulsiva que o homem selvagem inventou e foi assimilada pelo colonizador do final da Idade Média, que não era também tão dado à higiene, e infelizmente continua viciando uma parcela da humanidade até os nossos dias, além de atormentar os que não podem evitar a companhia de fumantes. Por essas razões, ainda na infância, quando não sabia que o tabaco é uma coisa altamente destrutiva, em brigava com os meus irmãos que fumavam.

Em segundo lugar, as estatísticas e as análises científicas tem comprovado fartamente que o cigarro é a maior causa de mortes do planeta, superando nesse sentido todas as outras drogas associadas, em conjunto com a AIDS, que é a segunda, os acidentes de trânsito, os incêndios e os suicídios.

Em terceiro lugar, porque o comportamento de muitos dá quase sempre a impressão de que ele tem prazer em incomodar os outros: ao sair do local de trabalho, deixam um cigarro aceso a queimar-se no cinzeiro, que prolonga o incômodo aos colegas, que, na maioria das vezes, estavam ansiosos pela saída do viciado para respirarem um ar menos poluído; quando chega um fumante a um ponto de ônibus, quase sempre ele se posiciona no lado que possibilita a corrente de ar levar sua fumaça em direção aos outros que ali estão. Quando ele fuma em uma fila, é até fácil entender que ele está nervoso com a espera e, egoistamente, não deixaria de infernizar aquele

momento dos que têm a infelicidade de estarem ali também. Todavia, os outros dois comportamentos anteriores são puramente ofensivos aos outros, sem qualquer proveito para o fumante.

Em quarto, enquanto o álcool alegre e desinibe, a cocaína traz sensação de força, algumas substâncias alucinógenas dão ao dependente a momentânea impressão de estar vivendo em um paraíso, o tabaco é a droga mais droga, mais sem proveito: o fumante pode até pensar que o cigarro lhe dá prazer, mas na verdade ele alivia o sofrimento causado por ele mesmo, resultando daí um bem-estar nada superior ao que normalmente sentiria uma pessoa que nunca tivesse colocado um cigarro na boca. O fumante, após se entregar ao vício por circunstâncias injustas ou motivos enganosos, tem que fumar, e cada vez mais, não para receber as pequenas compensações oferecidas pelas outras drogas, mas para mitigar o sofrimento decorrente da falta de seus venenos, pagando caro por esse alívio e pensando que o cigarro lhe tenha trazido prazer.

Só em quinto lugar, eu coloco o fato de eu ter nascido com problemas de saúde decorrentes de a minha mãe ter sido fumante.

Certo dia, embora na área de lazer do prédio de minha residência, eu estava me sentindo um pouco incomodado pela repelente fumaça do cigarro de uns adolescentes, e eles começaram a falar algumas coisas a respeito do cigarro. Eu perguntei se algum deles tinha conexão com a Internet, e o mais fumante respondeu que tinha. Então, eu lhe dei um cartãozinho com o meu endereço eletrônico e disse-lhe que, acessando a minha página, ele poderia ler algo sobre o cigarro. O garoto me perguntou: É alguma coisa contra ou a favor do cigarro? Eu lhe respondi que eram informações sobre os efeitos do tabaco, que são maus. Ele me disse: - *Então eu não vou nem entrar na sua página não. Eu nem quero saber sobre o mal que o cigarro faz, porque eu não vou parar de fumar mesmo.* Diante dessa estultície, eu apenas lhe disse: *Um dia você vai ficar sabendo, mesmo que não queira.*

Ao me afastar um pouco, ouvi o menino dizer para as mocinhas com quem conversava: - *Se eu for largar tudo que me faz mal eu nem consigo viver.* Eu fiquei pensado: Viver o que? Não quer ele saber que poderá ter uma vida bem curta e de má qualidade, se prosseguir pensando que viver é

DROGAS? VOCÊ DECIDE

poder usar drogas. É lamentável! Vá ser estúpido assim lá na terra de Malboro!

O QUE É DROGA?

"É melhor prevenir um ano antes do que remediar um dia depois", é preciso falar claramente para todas as pessoas sobre as terríveis consequências a longo prazo no organismo do usuário, não obstante no início toda a droga traz prazer, momentos de felicidade, momentos de euforia, no início a droga dá asas para voar, mas com o passar do tempo ela coloca algemas na vida do usuário." (Selmiro Paulo Wolfarth)

Além de outros significados existentes, o Dicionário Aurélio define droga, na acepção comum, como *"Medicamento ou substância entorpecente, alucinógena, excitante, etc. (como p. ex., a maconha, a cocaína), ingeridos, em geral, com o fito de alterar transitoriamente a personalidade."* Cita Antônio Olinto, *Copacabana*, p. 25: *"Você só tomou bebida ou foi alguma droga?"* Embora a bebida alcoólica altere transitoriamente a personalidade, para o escritor citado, ela não é tida como droga.

Hoje, entretanto, o conceito de droga está muito ligado à capacidade de criar dependência.

Pelo conceito apresentado por Aurélio, não se classificaria como droga nem o tabaco, uma vez que a alteração da personalidade pelo seu uso é muito lenta e pouco perceptível. A alteração que se percebe com mais facilidade é a irritabilidade excessiva que atinge o fumante quando lhe falta a droga.

Considerando, no entanto, a criação de dependência, o tabaco é das drogas mais potentes. Livrar-se dele é extremamente difícil.

Um dos perigosos efeitos do tabaco, que até os combatentes das drogas ilegais muitas vezes não percebem, é que ele adapta o organismo do viciado a buscar o uso das outras drogas, as chamadas *drogas pesadas*, como veremos no capítulo *A Droga das Drogas*.

Veja a palavra de uma autoridade no assunto, o Dr. Jorge Alexandre

Sandes Milagres:

“Existem substâncias que, após a pessoa entrar em contato com elas, às vezes por pouco tempo, criam laços, como se fossem companheiros muito antigos, dos quais se torna muito difícil (para muitos praticamente impossível) se livrar. Esta ligação pode ser extremamente forte e durar a vida toda da pessoa, que perde toda a capacidade de ser verdadeiramente livre.

...

As substâncias deste tipo mais conhecidas são: a nicotina, a cocaína, a heroína e o álcool. Dos quatro, até por ser socialmente mais permitida (não só por isto), a nicotina pode ser considerada a mais forte neste sentido, aquela que é a mais difícil de abandonar.

...

Se uma pessoa resolvesse secar uma folha de alface e fazer dela um cigarro, poderia fumar por um longo tempo (se conseguisse) e, quando decidisse mudar de maluquice, não teria qualquer dificuldade. Com o cigarro de tabaco a coisa é bem diferente.

A nicotina engana muito. Ao primeiro contato (seja para aquele que nunca fumou, ou para quem está a algum tempo sem fumar), as reações são ruins: tonteiras, tosse, enjôos, vômitos e batimento lento do coração. São reações típicas de uma intoxicação.

O(a) bacana que insiste em fumar, passa então para uma outra fase, chamada da tolerância. É quando o organismo começa a se adaptar àquele tóxico e a partir daí que ele começa a não mais sentir os tais "efeitos ruins".

...

É a partir desta fase, que começa a dependência física e psíquica. Acreditem, isto ocorre muito mais rapidamente do que se pode pensar, isto é, para muitas pessoas (muitas mesmo!), poucos dias ou semanas podem torná-las dependentes "ad eternum", da presença de nicotina em seu sangue.

...

*Uma das coisas que mais contribuem para o vício da nicotina, é o acesso fácil à droga. Nenhuma outra droga existente pode ser encontrada tão facilmente no Brasil quanto à nicotina, **apesar dos produtos de tabaco serem hoje considerados os mais danosos fabricados pelo homem.** (<http://www.cigarro.med.br>. Acesse essa home page).*

COMO DISTINGUIR A DROGA DE OUTRAS SUBSTÂNCIAS

Há uma distinção bem clara entre o que é droga e o que não é:

Por mais que você goste de um alimento ou bebida, se comê-lo muito, você se sente saturado dele e o deixa de lado pelo menos por um tempo.

Com a droga é diferente: quanto mais você a usa, mais tem desejo de usá-la e cada vez mais necessita de uma dose maior para satisfazer-se. Quando ela falta, você tem sensações as mais desagradáveis.

CLASSIFICAÇÃO DAS DROGAS

Assim os entendidos procuram classificar as drogas:

Entorpecentes - diminuem a atividade mental, provocando sonolência e deprimindo as tensões emocionais.

Estimulantes - normalmente utilizadas para manter a pessoa acordada por um período prolongado de tempo, causam dependência. Popularmente chamados "rebites", são facilmente encontrados em postos de gasolina e restaurantes, ao longo das estradas. Misturados com álcool podem levar à coma.

Alucinógenas - desestruturam a atividade mental, provocando delírios, alucinações, etc.

ALGUMAS DAS DROGAS



“**Maconha** – É a droga ilegal mais consumida no mundo. Conhecida também como marijuana e obtida de folhas e flores secas da planta *Cannabis sativa*. Das extremidades da Cannabis é obtido o **haxixe**, também consumido na forma de cigarro. A substância psicoativa da maconha e do haxixe é o delta-9-tetrahidrocannabinol (THC). Seus efeitos são euforia, loquacidade, aceleração do batimento cardíaco, secura da boca e olhos avermelhados. Entre as reações adversas estão a ansiedade aguda e o pânico. As conseqüências do uso constante são a redução da memória, distúrbios hormonais, dificuldade de concentração, perda de motivação, dificuldade no aprendizado e esterilidade temporária. Tipos mais potentes de maconha, como o skank, têm teor de até 33% de THC, enquanto os habituais não passam de 8%.” (GMT)

“Produz efeitos físicos e psíquicos de forma aguda ou crônica – olhos avermelhados – boa seca – aceleração do coração – vontade de rir, podendo provocar calma e relaxamento ou angústia e tremores. Altera as percepções de tempo e distância, com prejuízos da atenção e da memória. Com a continuidade do uso podem ocorrer alucinações e delírios (‘viagens’). Com o uso prolongado pode ocorrer problemas respiratórios, redução dos hormônios, diminuição da produção de espermatozóides, dimi-

*nuição da resistência às infecções, interferência na capacidade de aprendizagem e memorização, levando a um estado de falta de motivação. Em pessoas predispostas, favorece o aparecimento de doenças psíquicas.” (Ely Marcus Joviano Santos, *Diga Não às Drogas*, pág. 23)*

COCAÍNA



Cocaína – Vendida ilegalmente na forma cristalizada, como um pó branco. É amarga e inodora. É obtida a partir do tratamento, em laboratório,

das folhas da *Erythroxylum coca*. Aspirada, tem efeito estimulante e provoca sensação de clareza mental. Representa risco cardíaco e, passado o efeito, provoca depressão. O uso pode causar quadro paranóico (desconfiança patológica), emagrecimento, falta de apetite e lesões na mucosa nasal.” (GMT)

“A cocaína apresenta inicialmente, efeitos bastante rápidos, produzindo euforia, ‘sensação de poder’, sensação de brilho’, estado de excitação, hiperatividade, insônia, falta de apetite e perda da sensação de cansaço. Como o aumento das doses começam a aparecer sinais de irritabilidade, agressividade, ‘visões’ (alucinações) e ‘viagens’ (delírios), levando à toxicomania. Pode ainda produzir dilatação das pupilas, aceleração do coração, degeneração muscular, ansiedade, mudanças de ânimo e humor, pânico, pensamentos paranóicos, irritabilidade, agressividade, inquietação, crises convulsivas, respiração rápida e irregular podendo ocorrer a morte por overdose.” (Ely Marcus Joviano Santos, *Diga Não às Drogas*, pág. 19)

Crack – Derivado químico da pasta de cocaína. É oferecido ilegalmente na forma de pequenas pedras. Fumado ou inalado, tem imediata absorção pelos vasos sanguíneos, provocando euforia e sensação de onipotência. É uma das drogas que mais depressa estimulam o cérebro e causam dependência. As seqüelas são alucinações, problemas respiratórios e de pressão arterial.” (GMT)

“O crack é extremamente viciador. Como é fumado, é absorvido rapidamente na corrente sanguínea. Produz uma sensação de euforia que atinge o pico em segundos. O CRACK leva ao crime e a severos distúrbios psicológicos. Muitos jovens, uma vez viciados, voltaram-se para o roubo, a prostituição e ao tráfico de drogas a fim de sustentarem seu vício. O crack é mortal. A cocaína em qualquer forma pode causar parada cardíaca e morte ao interromper o controle do cérebro sobre o coração e o sistema respiratório.” (Ely Marcus Joviano Santos, *Diga Não às Drogas*, pág. 19)

ÓPIO, MORFINA E HEROÍNA



Ópio – Látex obtido por incisão dos bulbos da *Papoula somniferum* e conhecido dos sumérios há 5 mil anos; é a única droga que foi motivo declarado de uma guerra (Guerra do Ópio, entre China e Inglaterra, no século XIX). Aquecido e inalado, provoca euforia, seguida de sono onírico.

Morfina – É o primeiro derivado do ópio produzido em laboratório (1803). Usada como analgésico, provoca profunda dependência.

Heroína – também criada em laboratório, durante a busca de substituto seguro para a morfina. Em 1898, o Laboratório Bayer, na Alemanha, anuncia ter encontrado a diacetilmorfina, três vezes mais potente que a morfina. Por sua potência, a Bayer dá à substância o nome de heroína. Hoje está provado que a heroína vicia ainda mais que a morfina. Geralmente injetada, a droga modera as emoções e provoca sensação temporária de bem-estar. A abstinência causa diarréias, vômitos fortes e leva ao risco de morte por desidratação. (GMT)

Cola de sapateiro e lança-perfume – Possuem substâncias classificadas entre as drogas inalantes. O toluene é o ingrediente ativo na cola. Tem efeito similar ao do álcool: euforia, perda da coordenação motora e, no extremo, vômitos e coma. Descoberto no século XIII e usado como anestésico, o éter, principal ingrediente do lança-perfume, passa a ter uso recreativo por volta de 1700, na Inglaterra. A substância deprime o sistema nervoso e pode provocar gastrite e enfarte.” (GMT)

“No início provoca euforia diminuindo a responsabilidade e a autoconfiança. Logo depois sobrevêm a confusão, fala mal articulada, percepção alterada, alucinações visuais e/ou auditivas, reações desagradáveis, tosse violenta, dor de cabeça, vômitos, irritação dos olhos, do nariz e da garganta, perigo de asfixia, sonolência, irritabilidade e graves acidentes por falta de percepção.

A cola provoca no organismo diferentes alterações:

- . diminuição na produção dos glóbulos vermelhos*
- . degeneração do cérebro*
- . lesões no fígado e rins*
- . irritação dos nervos*
- . lesões oculares*
- . complicações nos pulmões e as vezes hemorragia*
- . transtorno de ritmo cardíaco*
- . transtorno da memória*
- . fadiga e cansaço*

. morte por falta de ar”. (Ely Marcus Joviano Santos, *Diga Não às Drogas*, pág. 21)

“SOLVENTES E INALANTES

São substâncias com a capacidade de dissolver outros produtos e que podem ser inalados pelo nariz ou boca.

Os inalantes mais comumente utilizados como drogas são as colas de sapateiro e marceneiro, acetona, esmalte, thinner, ‘cheirinho da loló’ e lança-perfume.

Após inalados produzem inicialmente uma fase de excitação, deixando a pessoa eufórica, podendo ocorrer também tonturas e perturbações visuais e auditivas, produzindo depois um quadro depressivo seguindo de confusão mental, desorientação, voz pastosa, dor de cabeça, incoordenação motora, diminuição dos reflexos chegando a inconsciência e morte.”. (Ely Marcus Joviano Santos, *Diga Não às Drogas*, pág. 20)

Álcool. *“O álcool etílico ou etanol é um líquido volátil sem cor e com odor e sabor característicos, produzido pela fermentação do caldo de cana, de cereais ou raízes. As bebidas alcoólicas são líquidos voláteis, muito fluidos, derivados da destilação de diversas substâncias vegetais.*

Por processo químico altera-se a concentração e sabor das mesmas. As cervejas possuem de 3 a 6% de etanol, os vinhos de 9 a 12% e os destilados geralmente acima de 35%.

O álcool é a droga mais consumida no Brasil e, dentre as pessoas que bebem aproximadamente 30% desenvolvem algum tipo de problema nas áreas: orgânica (afeta estômago, fígado, pâncreas, rins, coração, cérebro, produzindo várias doenças), mental (ansiedade, irritabilidade, depressão, etc.), familiar (brigas, separação, agressões, etc.), profissional (faltas, atrasos, queda de produtividade, acidentes, desemprego, etc.). Como uso prolongado a pessoa pode desenvolver tolerância (‘quer beber sempre mais’) dependência química de natureza compulsiva (ter necessidade de beber ou não conseguir controlar a bebida).

A pessoa sob o efeito do álcool modifica seu comportamento, diminui os reflexos, tem dificuldade para andar, apresenta impulsividade, tem diminuição da atenção e memória, pode ficar agressivo.” (Idem, págs., 18, 19).

Pequena quantidade de álcool não prejudica, e já se afirma que pode diminuir o colesterol. Mas que bebe pequenas quantias corre o risco de ir aumentando as doses e se tornar alcoólatra.

Procurando na Internet, confirmei mais ainda o que já tenho dito, que as campanhas de combates às drogas, na maioria das vezes, não se preocupam com o tabaco, a droga que leva às outras e mata mais do essas.

É comum encontrarmos nos sites que falam das drogas, lista como esta:

ÁLCOOL - ANFETAMINAS - ALUCINÓGENOS - BARBITÚRICOS - COCAÍNA - CRACK - INALANTES - MACONHA - TRANQUILIZANTES E "REMÉDIOS PARA DORMIR" (Nenhuma referência ao tabaco, parecendo que ele não seja a droga que é, com os resultados danosos que vemos por aí. Não se pode dizer que estão se referindo apenas a drogas ilegais, porque o álcool é tão legal como o tabaco e

está na lista).

“A DEPENDÊNCIA de qualquer substância psicoativa, ou seja, qualquer droga que altere o comportamento e que possa causar dependência (álcool, maconha, cocaína, crack, medicamentos para emagrecer à base de anfetaminas, calmantes indutores de dependência ou "faixa preta" etc.). A dependência se caracteriza por o indivíduo sentir que a droga é tão necessária (ou mais!) em sua vida quanto alimento, água, repouso, segurança... quando não o é!” (*Associação Nova Vida*)

Veja que a Associação Nova Vida deu um rol bem abrangente, completando com “etc”, não mencionando o tabaco. Sendo a droga de uso mais comum e dos maiores causadores de dependência, o tabaco deveria estar entre os principais nomes da lista.

O psiquiatra Jorge Alberto Costa e Silva, diretor do Centro Internacional de Saúde Mental e Pesquisa da Organização Mundial de Saúde *“disse que a nicotina causa mais dependência do que a cocaína e a heroína. Segundo dados do Instituto Nacional do Câncer, há no Brasil 30 milhões de fumantes, 10% dos quais estão entre 5 e 19 anos. Segundo o Ministério da Saúde, 80% dos fumantes gostariam de largar o cigarro, mas só 3% conseguem parar de fumar. Informações pelo telefone: (21) 509-6308 e (21) 509-0730. As informações são da agência O Globo.”* (Época, 10/10/99).

Como é difícil encontrar nos sites chamados antidrogas informações sobre a droga principal, reuni informações de muitos documentos científicos destinados especificamente ao tabaco, que comprovam que seus efeitos nocivos formam um rol muito maior do que se juntássemos uma relação de todos os males causados por todas as outras drogas. Veja no capítulo *a droga das drogas*.

Com exceção do tabaco, que exige sofrimento para a vítima se adaptar a ele e depois se torna necessário para aliviar o sofrimento causado pela falta da nicotina, as drogas trazem efeitos agradáveis no início, porém os malefícios que os seguem são razões de sobra para que alguém inteligente nunca experimente aqueles efêmeros prazeres, que os viciados chamam de

“barato”, mas pagam caro por isso.

A DROGA DAS DROGAS

Todo viciado em drogas pesadas, quando interrogado, diz: *eu comecei com maconha*. Mas é difícil imaginar que alguém possa usar maconha sem antes usar o tabaco. Daí a conclusão lógica: o cigarro é a base de todas as drogas. Quando conseguirmos convencer os 20% da população que fumam a deixar o cigarro, eliminaremos as demais drogas. Por outro lado, enquanto for livre e até mesmo incentivado o uso do tabaco, haverá maconha, cocaína, heroína, craque, etc.

Há anos, o Dr. José Feldman, pneumologista, afirmou que tal fato “***já está comprovado, pois a grande maioria dos que fazem uso da maconha, da cocaína, da heroína, como das anfetaminas começa fumando.***” (Azeilto Guimarães, *Cigarro, Como Apagar Essa Idéia*, pág. 46).

O psiquiatra Jorge Alberto Costa e Silva, diretor do Centro Internacional de Saúde Mental e Pesquisa da Organização Mundial de Saúde “***disse que a nicotina causa mais dependência do que a cocaína e a heroína. Segundo dados do Instituto Nacional do Câncer, há no Brasil 30 milhões de fumantes, 10% dos quais estão entre 5 e 19 anos. Segundo o Ministério da Saúde, 80% dos fumantes gostariam de largar o cigarro, mas só 3% conseguem parar de fumar. Informações pelo telefone: (21) 509-6308 e (21) 509-0730. As informações são da agência O Globo.***” (Época, 10/10/99).

Por que quase todo alcoólatra é fumante? Seria o alcoolismo que atrai o tabagismo? Já ouvi esta pergunta na TV, e não ouvi a resposta. O que acontece é o contrário: O cigarro é que diminui a força de vontade e predispõe o viciado à dependência, de modo que ele se torna mais facilmente escravo de outras drogas além do cigarro; daí a probabilidade maior de quem bebe se tornar alcoólatra quando fuma.

Mas os fumantes que não chegam às chamadas *drogas pesadas* não estão em posição muito melhor do que os que as usam. O cigarro mata mais que todas as outras drogas em conjunto. Dados da OMS divulgados em

1995, “*dão conta de que o cigarro causa mais mortes prematuras que a soma das mortes causadas por Aids, Coca, Heroína, álcool, incêndios, acidentes de automóveis e suicídios*” (Jornal Pampulha, 16 a 22/11/96, pág. 7).

Veja a seguir como o cigarro ataca o organismo de diversos modos.

Embora apenas um quinto da população mundial tenha o vício do tabagismo, são fumantes 81% dos impotentes sexuais, segundo pesquisa americana; quase todos os que morrem de infarto, derrame, enfisema pulmonar e câncer do pulmão, boca e garganta. O cigarro enfraquece os sentidos, especialmente o olfato e o paladar; prejudica a visão; diminui a oxigenação e forma radicais livres, que conduzem ao envelhecimento precoce; debilita o sistema imunológico, predispondo o organismo às doenças viróticas e bacterianas, pelo que se tornou “*a maior causa de mortes do Planeta.*” (SUPERINTERESSANTE, janeiro/91, pág. 72); incomoda e prejudica outras pessoas, o que traz inconvenientes sociais.

Os efeitos tabágicos acima, entre outros, foram catalogados de vários documentos reunidos no meu livro *Livre-se do Cigarro*.

Em um dos livros que tratam do grave vício do cigarro, encontrei a seguinte lista:

“**Nos olhos, o fumo produz a ambliopia tabágica, que representa a debilitação do sentido da visão e distorção do ponto de foco visual.*

* *Quanto ao olfato, o fumo irrita a mucosa nasal e distorce a função olfativa.*

* *Na boca ocorrem os cânceres dos lábios, língua, além de enfermidades nas gengivas, incluindo até perda de dentes.*

* *Na laringe, o fumo dilata as cordas vocais, e produz rouquidão, não sendo raro o câncer nesse local derivado do uso do cigarro.*

* *Nos pulmões, a sucessão de enfermidades produzidas pelo hábito de fumar é notória: enfisema, bronquite, asma e o mortal câncer pulmonar.*

* *No aparelho circulatório ocorrem o aumento da pressão arterial, obstrução de vasos sanguíneos, aumento de colesterol, todos fatores conducentes a ataques cardíacos.*

** Nos órgãos digestivos o fumo produzi a úlcera péptica dado o aumento da acidez, além de distúrbios vários no duodono, e câncer do estômago.*

** No útero, ocorre aceleração das batidas do feto. Os bebês nascem com menos peso e ocorre probabilidade maior de nascimentos prematuros.*

** Nos órgãos urinários pode ocorrer o adenocarcinoma, uma forma de câncer.*

** A qualidade do leite materno é afetada para a mãe fumante, pois substâncias tóxicas são transmitidas à criança, o que lhe causa irritabilidade e transtornos digestivos. Também o hábito de fumar tende a diminuir a quantidade de leite.*

** Estudos recentes indicam que o cigarro é causa de redução de interesse sexual e produz impotência nos jovens. Declarou o Dr. George Schwartz, professor de medicina Comunitária familiar e de Emergência na Universidade do Centro Médico do Novo México, EUA: "O hábito de fumar conduz ao acúmulo de grandes quantidades de monóxido de carbono no sangue, afetando o fornecimento de oxigênio às células. Por isso o excesso de fumo tende a prejudicar a capacidade sexual".*

** 'o órgão que mais sofre é o cérebro, que necessita de uma alta concentração daquele elemento no sangue, a fim de que possa desempenhar todas as suas funções com perfeição. Portanto', conclui ele com interessante comparação, 'o sistema nervoso do fumante não trabalha em condições normais, mas é como um carro que usa gasolina de baixa octanagem e cujo motor começa a 'bater pino'''. (Azenilto Guimarães Brito, Cigarro, Como Apagar Essa Idéia, págs. 30 e 31).*

Nem os cabelos escapam: ... *num informe do Hospital Infantil de Toronto (Canadá): foram encontrados resíduos de nicotina e cotinina em fios de cabelos de 23 bebês cujas mães não consumiram tabaco, mas respiraram a fumaça dos maridos ou colegas de trabalho, durante a gravidez. Os bebezões só tinham entre 1 e 3 dias de nascidos, quando tiraram um bocadinho do cabelo deles. As mães aspiraram uma fumaça que não era delas e a nicotina chegou até a pontinha dos cabelos dos filhos que ainda estavam dentro da barriga. Aliás, por falar em cabelos, saibam que estudos recentes realizados na Inglaterra, em Lancashire, constatam que o fumo contribui, tanto para que os cabelos fiquem brancos, quanto para um maior aparecimento de calvície, os populares "carecas, poucas telhas,*

aeroporto de mosquitos, etc''. (Dr. Jorge Alexandre Sandes Milagres, <http://www.cigarro.med.br/>).

“O TABAGISMO constitui-se em sério problema porque, comprovadamente, afeta a saúde dos fumantes, bem como das pessoas que com eles convivem em ambientes poluídos pela fumaça do fumo...

Os fumantes, quando comparados aos que nunca fumaram têm risco de 100% a 800% mais de contrair infecções respiratórias bacterianas, viróticas agudas e crônicas, câncer de boca, laringe, esôfago, pâncreas, rim e bexiga, doenças circulatórias como aneurisma da aorta e distúrbios em vários órgãos.

*Os riscos do aparecimento destas doenças estão diretamente condicionados à quantidade de cigarros consumida e tempo de tabagismo. São identificados no fumo numerosos componentes e alguns deles cancerígenos. A nicotina, uma das substâncias do cigarro, é causadora de dependência e atua diretamente no sistema nervoso central. A ação do cigarro sobre o coração e vasos é especialmente exercida pela NICOTINA e o MONÓXICO DE CARBONO. A nicotina provoca alteração dos batimentos cardíacos (batedeira) e elevação da pressão arterial. O monóxido de carbono reduz a oxigenação das células, altera o colesterol do fumante, provocando arteriosclerose (entupimento das artérias)]. As obstruções coronárias nos fumantes em comparação com não fumantes ocorrem de 90% a 155% a mais conforme o consumo de 1 a 19 ou 20 e mais cigarro/dia.” (Ely Marcus Joviano Santos, *Diga Não às Drogas*, pág. 22)*

O cigarro é a mais enganadora das drogas, porque não comporta o-verdose. É possível tomar um litro ou mais de bebida alcoólica em poucos instantes; pode-se injetar grande quantidade de cocaína no sangue de uma vez; mas fumar os vinte cigarros de um maço de uma vez é impossível. Os malefícios do cigarro são bem gradativos, não aparecendo de forma aguda. Por essa razão, é o mais eficiente exterminador.

Há algumas décadas, não se lia nem se ouvia muita informação sobre o cigarro. Predominava o poder de convencimento dos fabricantes da droga, que usavam de tudo que podiam para atrair as pessoas ao vício. Hoje,

todavia, com todas as informações científicas e os exemplos da mortandade causada pelo vício, não há mais motivos para se deixar enganar pelas criminosas propagandas que, apesar das leis antitabágicas, ainda hoje se veiculam pela televisão.

No próximo capítulo estão alguns contundentes exemplos dos resultados do vício.

O MARKETING DA MORTE

“Até o início dos anos 80, o cigarro era aquele velho sinal de charme. Nos filmes antigos, nem se fala. O cigarro deveria, pelo menos, ganhar o Oscar de ator coadjuvante, por exemplo, em Casablanca. Em quase todas as cenas, lá estava ele contracenando com Humphrey Bogart (o Tom Cruise, o Brad Pitt ou o Leonardo DiCaprio da época), que morreu, precocemente, de qual câncer? Câncer de pulmão, infeliz e obviamente.

...

Em 22 de novembro de 1997, data que já podemos considerar como histórica, no meio anti-fumo, os Sindicatos de atores, diretores e produtores de cinema de Hollywood (Los Angeles, EUA), entraram na justiça contra as indústrias de cigarro, pedindo indenização pelos prejuízos causados a todos os trabalhadores da poderosa indústria cinematográfica americana. A utilização do cinema, como fonte de influência para a juventude começar a fumar, pode ser constatada por uma revelação recente (segundo o jornal O Globo - 9/12/97), de que o ator Sylvester Stallone, recebera, em 1983, 500 mil dólares da indústria de cigarro Brown & Williamson, para fumar cigarros da empresa em, pelo menos, cinco de seus filmes.” (www.cigarro.med.br, pág. eletrônica do Dr. Jorge Alexandre Sandes Milagres).

“Várias estrelas de Hollywood (sem qualquer alusão à marca de cigarro), que foram muito conhecidas dos pais de vocês, morreram por causa de doença tabaco-relacionada, tais como, John Wayne, Steve Macquen, John Houston, Robert Mitchum, Melinda Mercury (fumante de 3 maços por dia), Sammy Davis Jr., entre outras. Yul Brinner, um dos atores mais respeitados nos EUA, convocou uma entrevista coletiva em que disse, para uma audiência atônita: "Eu estou com câncer de pulmão. Se soubesse antes, o que o cigarro poderia me causar, jamais teria fumado", morrendo, por esta doença, alguns meses depois. O maestro, compositor e pianista, Leonard Berstein foi-se, devido à gravidade de seu enfisema pulmonar

(três maços de cigarros por dia). Ele era considerado a maior cultura musical deste século. O criador da Psicanálise (que não deixa de ser um tipo de arte), Sigmund Freud, morreu de câncer na boca, de tanto fumar cachimbo. Também não sendo artista, porém, presidente da Coca-cola há 15 anos, morreu por câncer de pulmão, Robert Goizueta, em outubro/97. Entre nós, o diretor de teatro, Flávio Rangel, emérito fumante, nos deixou por um câncer de pulmão. O mesmo câncer que levara o Chacrinha (Abelardo Barbosa), o mais famoso e criativo apresentador da televisão brasileira; o velho guerreiro, como era chamado, fora realmente um guerreiro, pois, vencera o primeiro câncer de pulmão, sucumbindo ao segundo, vinte e cinco anos depois. No final de novembro/97, o fumo levou pro andar de cima o Zózimo Barroso do Amaral, um dos maiores colonistas sociais do país, com apenas 56 anos. A lista dos que partiram por doença relacionada com o fumo é imensa mas, estes exemplos nos parecem suficientes. Ou não?" (Idem).

LIBERAÇÃO DAS DROGAS: MELHOR OU PIOR?

Transformar o crime em ato lícito só favorece o criminoso, agravando a situação de suas vítimas. Somando a isso os efeitos das drogas atualmente permitidas, só antevemos mais desastres na descriminalização das outras, que são mais prejudiciais.

No dia 27 de setembro de 1997, conforme *Notícias de Última Hora*, do SBT, um jornal francês trazia um artigo preconizando a descriminação da maconha. Aqui, em 1995, já se discutia muito sobre a legalização dessa e outras drogas.

No dia 22 de outubro/97, pág. 27, o jornal *Estado de Minas* trouxe um artigo de Rute Rocha sobre um juiz de Uberaba que “*assumiu uma posição polêmica ao defender publicamente a regulamentação do comércio de entorpecentes e a distribuição gratuita de drogas nos postos de saúde para dependentes*”, afirmando que “*a regulamentação é o melhor caminho para reduzir o consumo e desarmar o comércio dos traficantes.*”

Analisando os fatos, no entanto, se observarmos o que ocorre em relação às drogas não proibidas, não nos resta dúvida de que uma liberação só amplia o consumo.

Justificando-se na impossibilidade de combater o tráfico de drogas com eficiência, os poucos defensores da legalização das drogas alegam que a repressão falhou e que a saída é a liberação, sem pensar nos efeitos colaterais da receita, que são evidentes até nos seus próprios argumentos.

A Revista *Veja* de 01/02/95, nas páginas 80-87, trouxe um artigo a respeito, colocando lado a lado as seguintes ponderações contra e a favor da legalização das drogas:

PRO-LEGALIZAÇÃO

1. A repressão falhou. Gastam-se bilhões de dólares na guerra ao tráfico e o consumo só aumenta

2. Com a legalização, abole-se o crime ligado ao tráfico, que movimenta por ano 500 bilhões de dólares nesse comércio

3. O governo brasileiro arrecada perto de 2 bilhões de dólares em impostos com o cigarro. Arrecadaria com as outras drogas

4. Reduz-se a corrupção. Polícia, Justiça e políticos deixariam de receber dinheiro da droga

5. Os consumidores deixariam de ser tratados como criminosos

6. Evita-se que o usuário tenha contato com criminosos para obter a droga

7. Os laboratórios farmacêuticos fabricariam droga sem mistura

8. O álcool mata 25 vezes mais do que as drogas ilegais. O fumo mata 75 vezes mais. Mas o álcool e o tabaco são legalizados.

CONTRA A LEGALIZAÇÃO

1. Usuários eventuais seriam encorajados a consumir mais

2. Só 10% dos que bebem álcool tornam-se viciados. Até 75% dos consumidores de drogas pesadas se viciam

3. O correto seria aperfeiçoar a repressão, em vez de tentar a saída desesperada da legalização

4. Sem leitos para os doentes pobres, o Estado também será incapaz de atender os viciados

5. Adultos supostamente sabem o que é bom para eles. Adolescentes, não. Drogas legais são um perigo a mais para os jovens

6. A propaganda, a distribuição e a produção ganharão eficiência. Tanto quanto no caso do cigarro

7. O fato de já existir tóxicos legalizados não significa que se deva acrescentar outros à lista.

Os três primeiros pontos pró-legalização focalizam o lado econômico, reforçando na página 84: *“Nessa discussão, há um aspecto econômico assombroso. O mercado de drogas é provavelmente o negócio mais rentável do mundo, com um movimento de 500 bilhões de dólares por ano. Há estimativas mais altas.”*

Os defensores das drogas não levam em consideração os gastos que resultariam do aumento dos danos à saúde dos usuários, como acontece no caso do cigarro, segundo noticiado uma revista em 1988: *“...se o governo arrecadou no ano passado de impostos sobre o cigarro Cz\$70 bilhões, gastou o dobro, ou seja, 140 bilhões em tratamento das doenças decorrentes do uso do fumo também em pensão para os incapacitados. Dados do Ministério da Saúde mostram que existem no país 33 milhões de fumantes, correspondendo a 40% da população acima de 15 anos. -Morrem anualmente 100 a 120 mil pessoas por doenças provocadas pelo uso do fumo, como as cardiovasculares, câncer do pulmão, enfisema pulmonar, bronquite crônica. Outros 100 mil ficam incapacitados para o trabalho. É melancólico constatar ainda que estas vítimas se situam numa faixa etária de plena produtividade do indivíduo, ou seja, entre 40 e 50 anos.”* (Doutora, Revista Médico Científica, abril, 88, pág. 35). Os prejuízos são muito maiores do que as receitas.

O quarto argumento é fraco, uma vez que a corrupção não se ampara somente em drogas. A redução desses meios de alimentação da corrupção seria insignificante para a sociedade.

A quinta justificativa (*Os consumidores deixariam de ser tratados como criminosos*) traria como consequência o previsto no primeiro, no quinto e no sexto ponto contra: *“Usuários eventuais seriam encorajados a consumir mais. Adultos supostamente sabem o que é bom para eles. Adolescentes, não. Drogas legais são um perigo a mais para os jovens. A propaganda, a distribuição e a produção ganharão eficiência. Tanto quanto no caso do cigarro.”* O resultado seria catastrófico.

A sétima previsão não ocorreria; seria como acontece com o cigarro: Os fabricantes, ao invés de fabricar cigarros menos prejudiciais, adicionam

substâncias que aumentam a dependência, para garantir a clientela, e trazem maiores estragos ao organismo do viciado.

O oitavo ponto só evidencia os riscos da legalização. Os jovens inevitavelmente, seriam levados a pensar, como disse a autora do artigo: “*Não pode ser tão ruim assim, porque, afinal, o governo legalizou o uso*”. A explosão do consumo seria certa e a arrecadação de impostos sobre as drogas não seria suficiente para cobrir os tratamentos dos drogados, como acontece com o cigarro: para cada real arrecadado se gastam dois com os danos causados pela droga. Se essas outras drogas são um pouco piores que o cigarro, seus efeitos apareceriam mais devastadoramente após a legalização.

Disse “*Eddy Engelsman, o arquiteto da política holandesa para as drogas e ex-diretor da Unidade para as Drogas, o Tabaco e o Alcool ... ‘Todo mundo fica chocado quando uma mãe relata chorosa como a droga arruinou a vida de seu filho, mas ninguém tem essa reação quando alguém conta que perdeu um parente por alcoolismo ou tabagismo.*” Isso mostra que, sendo as drogas liberadas, seriam simplesmente menos chocante o grande número de vítimas, como acontece com as vítimas do cigarro.

E Gabriel Garcia Marques “*acha que álcool, cigarro e cocaína deveriam ter o mesmo tratamento: ‘É tudo droga.*”

Está muito correto o que disse, mas suas palavras, associadas às de Eddy Engelsman, ao invés de justificar a liberação das drogas proibidas, provam que é necessário aperfeiçoar o combate ao tabagismo, a droga que leva às outras. Se o cigarro fosse consumido só clandestinamente, ele não seria hoje, como constatou a Organização Mundial de Saúde, “*a maior causa de mortes do planeta.*” (SUPERINTERESSANTE, janeiro de 1991, pág.72). “*Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), registrados pelo Ministério da Saúde no ano passado*” (1995) “*dão conta de que o cigarro causa mais mortes prematuras que a soma das mortes causadas por Aids, Coca, Heroína, álcool, incêndios, acidentes de automóveis e suicídios*” (Jornal Pampulha, 16 a 22/11/96, pág. 7).

O álcool tem uma vantagem: só faz mal a quem o bebe. O cigarro

tem a agravante de atingir os outros e viciar quem a princípio tenta fugir das drogas. Por isso, todo combate existente ainda é pouco. Combater drogas sem atingir o tabagismo é como tentar erradicar uma doença virótica sem aplicar vacinas, deixando de eliminar o vírus causador.

Usar a ineficiência da repressão para justificar a liberação das drogas é como acabar com o Código Nacional de Trânsito sob o argumento de que ele não impediu que o nosso país se tornasse o número um em acidentes de trânsito.

Não podemos admitir a conversão do crime em ato lícito só porque não conseguimos eliminá-lo. Nesse caso, uma guerra interminável é muito melhor do que a rendição. A repressão tem sido pouco eficiente, mas sem ela a destruição seria maior.

Os fumantes, advertidos dos males que o cigarro lhes causa, não se importaram; recebendo as reclamações dos que sofrem com seu vício, agiram com o maior desrespeito. Destarte, só restou a repressão legal. Não se proíbe a um adulto escolha pessoal, como já veiculado em um jornal na TV. Eles são livres para se envenenar, porém o que não se pode tolerar é que envenenem os outros. O tráfico de drogas ilegais é ainda mais grave, porque atinge com mais gravidade as pessoas ainda incapazes. Todavia, liberá-lo seria agravar a mortandade. Pelo simples fato de o tabaco não ser proibido, ele raramente é mencionado quando se fala em drogas, apesar de ser a que mais mata no mundo. Aí se pode ver claramente o perigo de uma das outras drogas.

Em suma, só podemos repetir: *“O correto seria aperfeiçoar a repressão, em vez de tentar a saída desesperada da legalização.”*

POR QUE A GUERRA ÀS DROGAS TEM POUCO SUCESSO?

O combate às drogas tem sido como uma podaço de árvores. Cortam-se os galhos e mantém-se o tronco, do qual sempre surgem novos galhos. A impossibilidade de extirpar o tronco, entretanto, não justificaria o abandono do corte dos galhos, que resultaria em sério agravamento da nefasta sombra dos tóxicos.

Na base da toxicomania fica o tabaco, droga aceita socialmente. É o tronco que prepara o caminho das demais drogas, as quais representam os galhos. Sem o tabaco, não haveria propensão orgânica ao uso das drogas proibidas.

Ultimamente, quando, apesar dos esclarecimentos divulgados, é assustador o uso de drogas nas escolas, ouvimos constantemente, em entrevistas na televisão, a **enganosa afirmação** *eu comecei com maconha*. Será que foi com maconha mesmo? O começo é o cigarro comum, o tabaco. O fato de o cigarro ser de uso livre induz o povo a excluí-lo do rol das drogas, o que é assaz pernicioso. Fala-se muito do “*perigo do uso da maconha e da cocaína*”, e o tabaco passa despercebido. Aí está o fracasso. O mais grave é até algumas autoridades acharem que se deve descriminar o uso da maconha, enquanto o correto seria reprimir a indústria do tabaco, em cumprimento do art. 278 do Código Penal.

Qualquer criança que não convive com fumantes detesta a presença da fumaça de cigarro, isso porque seu olfato e seu paladar são naturais, não pervertidos. Ao chegar à adolescência, inevitavelmente ter-se-á exposto milhares de vezes a ambientes poluídos de tabaco, que o leva a perder gradativamente a aversão natural à fétida fumaça. Invariavelmente vai encontrar colegas que já estão em um estágio mais avançado de perversão olfativa e gustativa, os quais o instigarão a experimentar um cigarro. Inicialmente, enfrentando mau-estar, esforça-se para fazer o mesmo que os colegas fazem. Depois passa a achar agradável aquilo que era tão repugnante e não

percebe quando a nicotina se torna elemento imprescindível contra a ansiedade. Adaptado ao cigarro, não lhe é nada difícil adicionar-lhe maconha, que não passa de uma variação de tabaco. Como nenhuma droga satisfaz sempre, não é de estranhar que surja doravante a vontade de usar coisa mais forte, partindo para a cocaína e até para o craque, que é a sua forma mais devastadora. Se essa vítima vem a tentar livrar-se das drogas, quando interrogada, quase sempre faz a enganosa afirmação *comecei com maconha*, quando na verdade a maconha foi apenas uma fase média da toxicomania. Há, ainda outra situação: uma pessoa submetida a um ambiente de trabalho de fumantes, não tendo como evitar a inalação de fumaça, com o passar do tempo se adapta a ela e tem enorme chance de se tornar dependente mesmo sem ter colocado um cigarro na boca, aconteceu em meu ambiente de trabalho:

Uma das minhas colegas, trabalhando como datilógrafa de audiência na Justiça do Trabalho, disse ter passado por um longo período de tortura: Os três juízes componentes da Junta fumavam. Era terrível respirar aquela fumaça, disse-me ela; mas não podia pedir para que as autoridades não fumassem; mudar de ambiente de trabalho, indo para um ambiente menos poluído resultaria na perda da gratificação do cargo. Esforçou-se por suportar o nauseabundo ar da sala de audiência. Depois de um certo período de suplício, o ambiente não parecia mais tão insuportável; o incômodo era pouco. Gradativamente, a repugnância foi desaparecendo. A certa altura, começou a achar até agradável aspirar aquele ar contaminado. Aí, tudo parecia estar bem; não mais desagradável trabalhar naquela sala insalubre. Um certo dia, veio a se tornar chefe de um gabinete na Segunda Instância, passando a trabalhar em uma sala bem arejada. Nesse ambiente novo, onde o ar podia ser constantemente renovado, começou a sentir-se mal, com vontade de aspirar aquela fumaça. Em busca do bem-estar anterior, comprou cigarros e começou a fumar. Passado mais uns anos, diante de tantos alertas científicos sobre os males causados pelo cigarro, pensou em parar de fumar. Mas não era simples assim. A falta do cigarro a deixava extremamente mal. Certa vez até disse que havia parado definitivamente de fumar, porém fiquei sabendo posteriormente que ela continuava fumando, e muito. Não sei se voltou a tentar abandonar o insidioso vício.

Além dessas duas formas de contágio do vício, há os filhos de pais

fumantes, que têm menor chance de escapar do vício.

Em condições normais, sentimos prazer quando as circunstâncias estimulam o nosso cérebro a produzir endorfina (o hormônio do prazer). O cigarro, à semelhança de outras drogas, lança no organismo a nicotina, substância que, ao atingir o cérebro, provoca sensação parecida com o efeito da endorfina, isto é, dá prazer, e substitui tal hormônio, inibindo sua formação pelo cérebro. Quando falta a droga, o cérebro depende de certo lapso de tempo para voltar a produzir a endorfina, surgindo nesse ínterim um estado emocional extremamente desagradável, que leva o viciado buscar novo suprimento de droga. É a dependência. Aí está a dificuldade de se parar de fumar. Ademais, o corpo pede cada vez maior quantidade de droga, devido ao enfraquecimento dos sentidos, indo até o ponto de não suportar mais, podendo culminar no derrame, enfisema pulmonar, infarto, etc. Para corroborar a realidade dessa trajetória viciosa, basta pensar um pouquinho, que não é difícil recordar alguma notícia da televisão ou de jornal sobre alguém que tenha morrido de infarto, câncer, ou derrame, acompanhada da informação de que ele fumava um, dois ou três maços de cigarros podia. Com toda certeza, essa pessoa começou fumando dois ou três cigarros diários. Alguns exemplos já vimos no capítulo *O Marketing da Morte*.

O prazer natural reforça as funções organismo. O prazer artificial (provocado por drogas), por sua vez, traz como efeito colateral o oposto: a nicotina e outras substâncias tóxicas que a acompanham debilitam o sistema imunológico, predispondo o organismo a vírus e bactérias antes incapazes de atacá-lo; enfraquece todos os sentidos, especialmente o olfato e o paladar, passando o viciado a ter menos prazer em comer e exigir condimentos picantes para suprir a perda do gosto; a diminuição do impulso sexual também é consequência lógica, daí uma esmagadora incidência de impotentes sexuais entre os fumantes; doenças fatais como câncer, enfisema pulmonar, derrame, etc. estão também intimamente associadas ao cigarro.

Grande parte dos fumantes chegam ao uso de outras drogas, mas, conforme dados científicos ele causa mais desastre que todas as outras drogas em conjunto, como divulgado em 1996: “*Dados da Organização Mun-*

*dial de Saúde (OMS), registrados pelo Ministério da Saúde no ano passado, dão conta de que o cigarro **causa mais mortes prematuras que a soma das mortes causadas por Aids, Coca, Heroína, álcool, incêndios, acidentes de automóveis e suicídios***” (Jornal Pampulha, 16 a 22/11/96, pág. 7).

Sem cigarro, dificilmente haveria uso de outras drogas. Com cigarro, pouco se pode fazer contra as drogas proibidas. Como o tronco em relação aos galhos, é o cigarro relativamente às tão lamentáveis drogas ilegais. Isso, todavia, não justifica a posição dos que querem descriminar as drogas hoje ilegais. Os efeitos da descriminação seriam assoladores, uma vez que o cigarro sozinho, por ser de uso livre, causa mais danos do que todas as outras em conjunto com a temível *AIDS*, os **incêndios, acidentes de automóveis e suicídios**. Daí a dedução mais lógica é que os efeitos de drogas liberadas alcançam muito maior número de pessoas.

Maiores detalhes, no meu livro *Livre-se do Cigarro*.

QUANTO VOCÊ GANHA OU PERDE COM AS DROGAS?

Já foi dito anteriormente que algumas drogas dão momentaneamente força física, que algumas alegram, desinibem, ou fazem que o viciado sintasse como se estivesse em um paraíso. Esses efeitos induzem as pessoas a usá-las.

Por outro lado, os efeitos colaterais são tão graves, que, pesando os prós e os contras, é muito melhor buscar prazer em outras coisas do que em drogas.

Quando a cocaína fortalece o drogado, ela está minando as energias de seu organismo, de forma que, quando ele não tiver cocaína no sangue, fique muito debilitado.

Quando qualquer droga alucinógena muda a percepção e traz aquela felicidade, ela está atuando de modo altamente nocivo sobre a mente do dependente, vindo a prejudicar a sua memória, e, passada aquela sensação, é como descer do céu para o inferno, não parecendo haver outra alternativa que não seja a busca de mais drogas. E quanto mais a vítima procura o benefício da droga, menos efeito ela tem e ele precisa de doses maiores, até que o seu organismo não suporte e ele vem a perder a vida precocemente.

Ao contrário, aquele que não usa nenhuma droga tem a chance de viver por mais tempo, terá mais saúde e poderá aproveitar melhor a vida.

Para surpresa de todos os viciados e encaminhamento deles às drogas pesadas, a droga mais sem compensação é o tabaco. Não Provoca a sensação de força da cocaína, não proporciona os tão agradáveis delírios dos compostos alucinógenos, não alegra nem desinibe como o álcool, e tão-somente alivia a depressão, a irritação e a dor de cabeça que ele próprio causou; pois, se o indivíduo nunca tivesse fumado, não estariam experimentando aquelas sensações desagradáveis que sente após certo período de abstinência do fumo. E os efeitos destrutivos são os mais abundantes, como já visto em capítulos anteriores.

Agora, VOCÊ DECIDE.

COMO SER FORTE E HÁBIL

Algumas pessoas têm um progresso físico repentino, assim como repentinamente entra em decadência. Outras se preparam lentamente, mas permanecem forte por muito tempo.

A diferença pode estar em que os primeiros fizeram uso de substâncias que aceleram o anabolismo celular, as quais têm como efeito colateral a diminuição a vida útil dos músculos.

Saiba que tudo que você faz na vida poderá fazer melhor sem droga e sem substâncias consideradas milagrosas. As drogas diminuem sua capacidade. Mesmo aquelas que dão uma impressão de força e clareza mental podem ter esse efeito momentâneo, porém deixa você mais fraco e com menor capacidade mental após aquele efeito passageiro. E quando o viciado procura se abastecer permanentemente daquela substância, seu organismo não resiste.

A melhor maneira de você ficar forte, ter resistência física e habilidade é exercitar-se naturalmente. Substâncias que prometem milagres são enganosas. Os anabolizantes, que aumentam rapidamente os músculos, levam o musculador a perder tudo que ganhou em pouco tempo, enquanto aquele que formar sua musculatura lenta e naturalmente será forte por muitos e muitos anos, aproveitando melhor a vida.

Não é apenas a musculatura que pode ser bem desenvolvida com treinamento. Os neurônios também são susceptíveis de desenvolvimento de acordo com o uso que fazemos deles. Quem exercita bem a mente estudando permanece lúcido por mais tempo do que aqueles que têm preguiça de ler.

Aí está parte do segredo de uma longa vida.

O LADO OCULTO DOS COMERCIAIS DE CIGARRO

"Um raro prazer". (Carlton, Guia de TV a Cabo NET, dez/98).

Diminuindo o olfato, o paladar e a potência sexual, não é preciso muito mais, **raros** serão os seus momentos de **prazer**.

"Aqui não tem despertador, apenas pura aventura". "Adventure team Malboro, venha para este time". (Malboro, Istoé n. 1573, 17/03/1999)

É mesmo extremamente aventureiro quem se arrisca a ser integrante de um time suicida. Parece uma aventura mais perigosa do que atravessar a pé os campos africanos onde há leões, rinocerontes, serpentes venenosas, etc.

"NO LIMITS (Sem Limites)" (Hollywood, Época n.49, 26/04/1999).

Não há mesmo limites. Nenhuma parte de seu corpo fica livre dos maléficos efeitos do cigarro. Ele atinge dos dedos dos pés às pontas dos cabelos. Ultimamente se tem comprovado que os cabelos dos fumantes branqueiam mais rapidamente e eles são mais sujeitos à calvície.

"Não sou diferente de ninguém. Só não quero ser igual". (Free, Veja Rio, Ano 32, No.11, 15/03/99).

É muito simples. Basta fumar bastante para ser diferente: fétido, velho precoce, impotente, doente cardíaco, etc.

"Os homens se encontram na Terra de Marlboro" (TV Globo). É! Vão se encontrar e descansar em paz na terra de Malboro tanto mais cedo quanto mais fumarem.

Leia
Livre-se do Cigarro,
o livro que o auxilia a
libertar-se do vício.

DROGAS? VOCÊ DECIDE

<http://www.bhservico.com.br/cigarro.htm>

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Agora, pergunto ao leitor:

Pesando os prós e os contras, você acha que vale a pena experimentar as drogas?

Você acha que é uma *decisão inteligente* usar uma coisa que encurte sua vida e ainda diminui a qualidade dela?

Hoje, cerca de vinte por cento da população são fumantes. Uma parcela desses usam também outras drogas, como as ilegais. Entre eles estão quase todos os alcoólatras.

Se, usado por vinte por cento da população, o cigarro supera em causa de mortes todas as outras drogas reunidas em conjunto com a AIDS, os incêndios, os acidentes de trânsito e os suicídios, tendo tirado mais vidas do que todas as guerras da história do planeta; deixa seu usuário fétido, causando repulsa à grande maioria; você acha que pode ser considerado escolha de quem tem *bom senso*?

Creio que a esta altura você deve ter bastantes elementos para formar a sua convicção.

VOCÊ DECIDE.

PROTEJA SUA LÍNGUA

"... deu luz a um menino em 29.04.93"; "compareceu perante à Diretoria..."; "REQUER: aviso prévio (30) dias"; "salário-retido"; "salário maternidade"; "conforme dispõe os artigos..."; "...a ata, por estar muito mau datilografada...";

Nas citações acima há sete erros, alguns gravíssimos. Se você não os encontrou, e não quer cometê-los também, você não pode deixar de ler ***Proteja Sua Língua***.

Saiba por que falamos diferente de nossos ancestrais; conheça os principais erros ortoépicas cometidos por advogados, professores, magistrados e uma série de outras ignoradas até por bons escritores; entenda como usar corretamente *porque*, *por que*, *por quê* e *porquê* e muito mais; veja com mais clareza os fundamentos das nossas regras gramaticais, lendo *Proteja Sua Língua*.

www.bhservico.com.br/literatura.htm

A ARRISCADA PRETENSÃO DE SABER O FUTURO

Você está preocupado com o fim do mundo?

Muitos marcaram datas para o epílogo da história do nosso planeta. E continuam marcando: Anos 1000, 1843, 1844, e várias datas aproximadas do final deste segundo milênio.

O Mercado Comum Europeu já foi classificado como os dez chifres da besta do Apocalipse.

1997 seria, segundo alguns, o fim do mundo, ou, segundo outros, uma terceira guerra mundial.

O sétimo mês de 1999 foi muito falado, assim como o eclipse de 11 de agosto.

Passada cada data, sem que as previsões catastróficas se cumpram, novos finais do mundo continuam sendo previstos.

Se quiser saber mais sobre o que dizem muitos sobre o fim do mundo e o que dizem os fatos, leia **A ARRISCADA PRETENSÃO DE SABER O FUTURO**.

O livro esclarece os enganos dos que tentaram prever o futuro, explicando sobre a **besta** do Apocalipse, com seus detalhes estranhos, o **número 666**, etc.; a **grande tribulação** de que falou o Profeta Daniel, ou **o tempo dos gentios**; a **queda das estrelas**, entre outras coisas. É o resultado de um criterioso estudo dos textos interpretados para marcar o fim do mundo, das falhas de interpretação e dos dados históricos, para verificação do cumprimento das predições.

www.bhservico.com.br/literatura.htm

ATEU GRAÇAS A DEUS

1. Por que Deus falou com Noé, Abraão, Isaque, Jacó, Davi e outros e não fala conosco?

2. Por que os milagres só acontecem muito distante de nós ou ocorreram em época muito remota?

3. Por que um deus *bom* (Salmos, 34:8), *perfeito* (Mateus, 5: 48) e *justo* (Salmos, 145: 17) “*vinga a iniquidade dos pais nos filhos até a terceira e a quarta geração*” (Deuteronômio, 5: 9)?

4. Por que Jeová, Deus criador de todas as coisas, não informou a Davi que o sol **não** “*principia numa extremidade dos céus, e até a outra vai o seu percurso*” (Salmos, 19: 4-6)?

5. Por que Cristo disse que “*as estrelas cairão do firmamento*” (Mateus, 24:29)? Seria possível as estrelas do céu caírem “*pela terra como a figueira, quando abalada por vento forte, lança seus figos verdes*” (Apocalipse, 6:13)?

6. Por que os escritores bíblicos falam de “*quatro cantos da terra*” (Apocalipse, 7:1; 20:8), embora seja ela é redonda?

7. Por que as profecias se cumpriam no passado até determinada época, perdendo posteriormente os rumos da história?

8. Por que a Bíblia informa que todas as coisas vieram a existir há mais ou menos seis mil anos, sendo criadas em um período literal de sete dias (tardes e manhãs - Gênesis, 1: 1-31; 2:1)?

Conheça reflexões sobre essas perguntas em ATEU GRAÇAS A DEUS. Do mesmo autor.

www.bhservico.com.br/literatura.htm

HISTÓRIAS, ESTÓRIAS, ETC.

Fatos e circunstâncias da vida humana dos seus primórdios até a atualidade e o complexo universo imaginário criado pelo homem.

Englobam, algumas vezes de forma humorística, entre outros, os fenômenos sociais da religião, dos costumes, relações sentimentais e até conjunturas político-econômicas brasileiras comentadas poeticamente, como o faz em “Hino Racional”, uma paródia do Hino Nacional, e “Planos Econômicos”, os textos vencedores da categoria “poesia com humor” do concurso “Faça Simples” em 1998, bem como em “Independência”, sobre a posição de submissão em que agentes políticos têm mergulhado o País ao longo de sua história.

A FONTE DA JUVENTUDE

A mitologia diz que Júpiter, o deus dos deuses, transformou a ninfa *Juventa* em uma fonte cuja água devolvia a mocidade; donde surgiu a palavra *juventude*. Mas Júpiter escondeu a fonte, e ninguém sabia onde ela ficava.

Essa narração mitológica espelha o sonho do homem de não envelhecer. Todavia, até hoje a ciência não conseguiu parar o envelhecimento. Entretanto, com cuidado se pode envelhecer bem mais vagarosamente.

Há pessoas que envelhecem rapidamente e não chegam a alcançar meio século de existência. Por outro lado há outras, como o nosso Rei da Bola, que envelhecem lentamente tendo uma longa vida.

Isso não ocorre por acaso. Está mais diretamente ligado ao modo como as pessoas vivem do que à predisposição genética.

O autor de "A Fonte da Juventude", que sempre surpreende ao revelar a própria idade, não é um vegetariano, nem tem um regime alimentar rigoroso. No entanto, embora de saúde precária na infância, mantém hoje uma aparência mais jovem do que comumente se tem em sua idade e goza de boa capacidade física, observando certos princípios de vida.

Não se trata aqui de uma vida cheia de privações, nem de horas de malhação todos os dias. O modo saudável de vida não implica esforço excessivo nem uma rotina cheia de sofrimento. Pode-se viver bem de modo agradável.

Em "A Fonte da Juventude", você encontrará os esclarecimentos sobre a razão de umas pessoas viverem tão pouco e outras poderem aproveitar a vida por longo tempo.

www.joaodefretas.hpg.com.br/fontedajuventude
ou www.bhservico.com.br/fontedajuventude

João de Freitas
www.joaodefritas.com.br/drogas.htm

BHSERVIÇO (www.bhservico.com.br),
onde você procura
os serviços ou produtos
de que você precisa
e pode
anunciar também os seus
a baixo custo.
Confira.