



Visão

08-12-2016

Periodicidade: Semanal

Classe: Informação Geral

Âmbito: Nacional

Tiragem: 132725

Temática: Sociedade

Dimensão: 1536 cm²

Imagem: S/Cor

Página (s): 14 a 16

Mário Cordeiro / Pediatra

“ Uma criança que cresça com valores e princípios, limites e amor, mesmo que a determinada altura seja chamada pelo “lado negro da força”, tem uma capacidade de se levantar muitíssimo maior ”

TERESA CAMPOS JOSÉ CARIA





Sentado num cadeirão do seu consultório, em Lisboa, o conhecido médico segura, orgulhoso, o seu mais recente livro: "Os nossos adolescentes e a droga". É o 35º, contabilizando os que partilhou a autoria, em mais de 30 anos de dedicação às crianças e à promoção da saúde – uma produção num ritmo alucinante, associada aos cinco filhos e à atividade médica. Aos 61 anos, não é a primeira vez que Mário Cordeiro escreve a pensar na segunda década de vida dos mais novos, a fase em que se desenvolvem as melhores ferramentas para enfrentar o futuro com mais segurança e resiliência. Desta vez, quis fazer uma espécie de manual para pais, com contexto, glossário e experiências contadas na primeira pessoa – para esclarecer dúvidas que possam surgir sobre as diversas drogas, álcool incluído. O objetivo, sempre, é informar. Porque mais vale prevenir do que tratar.

Já tinha escrito sobre adolescentes.

O que o fez voltar ao tema?

Achei que valia a pena revistar este tema porque deixou de se falar nele. Mas [o problema] existe. Há uns anos, verifiquei que o consumo comparado entre alunos da escola privada e da pública eram similares, o que contraria a ideia de que uns estão mais protegidos de determinadas experiências. O que faz sentido, se pensarmos bem nisso: um *dealer* vai investir mais junto de um público que tem mais dinheiro, certo?

A dada altura, lê-se: "Educar não é difícil, é ter momentos terríveis."

É isso que os pais de adolescentes devem esperar?

Os adolescentes trazem muitas alegrias e muitas dores de cabeça, no sentido de termos muitas dúvidas. Mas isso acontece a nós e a eles, porque o processo tem dois lados. O mais comum é, a partir de um sentimento de frustração, haver birras e não saber geri-las. É isso, claro, também

acontece na adolescência. Um filho dá-nos recompensas extraordinárias, mas também imensas dores de cabeça. Além disso, idealizamos sempre os nossos filhos, e às vezes esquecemos que eles têm de fazer o percurso de vida deles. Eles não são nossos. Podemos ser uma espécie de polícias-sinais para indicar o melhor caminho, mas o automobilista é que decide se vai por ali ou não. E às vezes os filhos desiludem-nos, fazem escolhas que não faríamos e nem sempre é fácil lidar com isso. Tantas vezes oiço de alguns pais: "Mas nós demos a melhor educação, o máximo de carinho...", quando descobrem que o filho anda a mentir ou a consumir tabaco e álcool e tem só 13 anos. Ao que respondo sempre que isso não é um passaporte para tudo. Há diferenças tremendas até entre irmãos. O melhor é dar o exemplo do que é o respeito, a ética e a disciplina, em vez de andarmos a dar sermões. Uma criança que cresça com valores e princípios, limites e amor, mesmo que a determinada altura seja chamada pelo "lado negro da força", tem uma capacidade de se levantar muitíssimo maior do que se não tiver azimutes nenhuns.

Isso leva-nos à ideia da criança-rei que se torna o adolescente tirano.

As questões que se levantam na adolescência têm sempre a gênese na infância?

O narcisismo é a grande doença social de hoje, e há muita gente que não o consegue ultrapassar. É uma fase que a criança começa aos 15 meses, quando já tem uma imensa autonomia e percebe que os outros podem ser manipulados, e passa a agir de acordo com a ideia do "quero tudo já". Só com limites é que vai perceber que terá de trabalhar para conseguir o que quer. Há depois uma terceira fase, quando percebem que não são deuses e passam à condição humana, em que agradecem não ter tudo, para assim apreciarem melhor a conquista. A liberdade, a verdadeira liberdade, reside na escolha, em ter de escolher.

É por isso que a superproteção leva a excessos?

Claro, porque não se permitem as escolhas. Cada um precisa de saber os seus limites. Muito importante também é estar informado, porque isso pode ajudar a escolha. Reparámos hoje que há overdose de informação mas, ao mesmo tempo, falta de conhecimento. Outro problema deste viver muito fugaz é a falta de sabedoria. Porque a sabedoria exige tempo, reflexão, e esse processo é muito lento, não pode ser tudo no calor do momento. Se queremos tudo já, saber tudo já, isso muitas vezes armadilha-nos.

É isso que acontece com a superproteção: os pais tem a informação mas não têm sabedoria?

Sim. Querem respostas rápidas. Sou o maior fã da tecnologia, mas a forma como a usamos tem de ser adequada. É preciso ainda ouvir outros, porque nem sempre o que nos chega é o todo. Ouvir relatos e experiências muitas vezes ultrapassa a pura informação. Quantas vezes em manuais se escreve "faça-se assim", mas depois a experiência diz-nos algo mais. Veja-se os livros de dietas e afins a prometerem "seja feliz em três dias". Dá-me vontade de rir, porque os próprios títulos matam logo o prazo.

E isso cria ansiedade, claro.

É aquilo a que chamo a "urgentificação de tudo", e vê-se nas idas às urgências, para resolver qualquer problema. Recebo imensas mensagens e percebo que os pais estejam preocupados, mas em muitos casos é preciso saber esperar. Hoje, sentimos que, seja o que for que queiramos saber, basta fazer clique. Temos de aprender a abrandar. Este "quero tudo já" pode estragar tudo e não nos deixa apreciar momentos bons.

É o que, depois, na adolescência leva a uma insatisfação imensa...

É. A geração de jovens de que falo no livro nasceu e cresceu com esta ânsia de comunicação e de estar presente, que muitas vezes funde os fusíveis às pessoas, porque faz com que deixemos de saber conviver com a solidão, e isso é indispensável. A realidade ser tão voraz leva a doenças físicas, ao ataque à nossa imunidade, ao aumento do cancro, tudo também muito relacionado com o nosso modo de vida. Tornámo-nos escravos do telefone e deste modo de estarmos sempre contactáveis. Se não tivermos cuidado, deixamo-nos massacrar, e isso vai levar à falta de espaços privados, nossos. Esta invasão constante do telefone, durante as refeições e em qualquer conversa, é o exemplo maior da má educação. É uma fuga ao momento presente. É também isso que leva ao consumo de droga, que começa por não se saber encarar a realidade, não saber apreciar o que há de bom, subvalorizar o que não corre tão bem. Perante uma realidade que se acha horrível, e sem armas para dar a volta, o nosso desejo é de nos eclipsarmos. Se tivermos ao alcance uma substância, seja droga ou álcool, que nos permite fazê-lo, isso é muito tentador.

Quando é suposto falarmos com os nossos filhos sobre droga?

Não pode ser como antigamente, em que os pais sentavam os filhos e lhes diziam que precisavam de ter uma conversa. Não pode ser assim porque não surte efeito

– é por isso que sou contra a disciplina de Educação Sexual, porque é ridículo que se trate do assunto à terça-feira, das 11 à uma. Pode aproveitar-se um texto de Língua Portuguesa, ou a estatística, na Matemática, para falar de demografia, ou em Ciências, para falar da nossa biologia, ou em História, que é em si um repositório imenso de casos para todos os gostos. O mesmo se aplica às drogas: pode-se falar em vários momentos. Os pais têm de saber comunicar os filhos e têm de estar informados – e não podem ficar-se pelo “Ele, ou ela, não fala comigo”. Tem é de ser numa linguagem que não seja desconfortável para nenhum dos dois, e tem de ser crível.

Podíamos resumir tudo a duas ideias: “Não vale a pena dizer que a droga mata” e “se experimentares é natural que gostes, mas deixa-me falar do resto.” É isso?

Não vale a pena dizer que mata porque, em si, é uma mentira, ou só é verdade a longo prazo. É como os maços de tabaco trazerem inscrito que fumar mata. A frase que mais gosto, mesmo, é “Os fumadores morrem prematuramente”, quando o que devia dizer é “Os fumadores têm maior probabilidade de morrerem prematuramente”. Aí já não há quem possa argumentar com o tio-avô que fumou cinco maços por dia e viveu até aos cem anos. Já é mesmo preciso pensar se quero aumentar a probabilidade de morrer mais cedo. É o mesmo com a droga. Por isso elenquei no livro os efeitos de cada uma e incluí depoimentos que não procuram julgar pessoas – quem sou eu para julgar as pessoas? Às vezes, quem caiu naquele buraco pode ser só alguém que não encontrou na sua rede o suporte para dar a volta aos problemas e encontrar a felicidade em outro lado. É também a forma de lhes dizer que há um dia seguinte, porque, como vivemos na tal voracidade, falamos demasiadas vezes apenas do hoje. Temos de lhes dizer que o que construímos, no amanhã, depende do que acontecer hoje. É essa pedagogia que muitas vezes falta. Quando falo com os meus filhos para cultivarem a excelência, não é pelas notas em si, mas porque ficam mais bem posicionados para, no futuro, poderem escolher à vontade o que querem.

Fala no desporto, no voluntariado, na cultura. Isso também lhes dá ferramentas para lidar com as adversidades?

Dá-lhes uma experiência de vida muito mais variada. Estas atividades, feitas com gozo, libertam endorfinas, que são as nossas morfina. Pensar que temos essa possibilidade de nos “drogarmos” sem droga, e que a esqueçamos... Quem faz



Hoje, sentimos que, seja o que for que queiramos saber, basta fazer clique. Temos de aprender a abrandar. Este “quero tudo já” pode estragar tudo e não nos deixa apreciar momentos bons

desporto, ou se dedica às artes, ou outras atividades, tem uma probabilidade muito menor de cair nas drogas. É isso faz uma diferença abissal.

Que sinais de risco é que a família deve saber reconhecer para pedir ajuda?

É preciso dizer que não é por se encontrar papel de prata no quarto de um filho que se vai concluir que ele anda a queimar heroína. Se calhar, andou apenas a comer uma tablete de chocolate. Temos de ter noção de que os nossos filhos adolescentes precisam do seu espaço e de refletirem sobre a sua vida. Às vezes há pais que falam com uma ansiedade... “Ele/ela vai entrar na adolescência, não é?!”. Costumo dizer que eles não caíram na chaminé, atirados pelo Pai Natal, na véspera. Foram educados por aqueles pais, eles conhecem-nos. Se fizeram um bom trabalho, podem aceitar esta fase com um mínimo de

segurança. Há que acreditar nos filhos, permitir que tenham a sua identidade, e que não pensem exatamente como os pais pensam. Agora, quando o isolamento é exagerado, quando há uma vida seca, amarga, desistente das atividades que são boas, quando as notas caem sem razão aparente (às vezes podem só estar apaixonadíssimos!), aí os pais devem pedir ajuda. E aqui ressalvo: o álcool, e o seu consumo excessivo e prematuro, também é uma droga.

Os consumos dos adultos podem passar mensagens erradas?

Beber um copo por dia, à refeição, não é ter um comportamento de risco. O problema é o consumo fora de horas, em excesso, e sobretudo para esconder alguma coisa. Uma coisa é beber um copo para acompanhar a refeição, outra é, sozinho, engolir uma garrafa inteira. Falar das coisas com verdade não é torná-las banal. Um pai uma vez disse-me que sentia que não tinha autoridade para falar com os filhos sobre os malefícios do tabaco porque ele também fumava. Disse-lhe logo que não estava nada de acordo: se a verdade científica é que não faz bem à saúde, se acha que o seu filho não devia fumar, diga-lhe. Diga-lhe até porque começou, mostre-lhe até algumas das suas fraquezas. Queira ou não deixar de fumar, pode na mesma achar que aquilo é errado para o filho e que, se ele o fizer, pode dar cabo da sua saúde. Um pai tem tanta liberdade de escolher como um filho – e aí está a dar-lhe armas para escolher. Isso é perfeitamente legítimo.

É isso também se aplica em relação à droga? Um dos casos que relata no livro é de uma mulher de 50 anos que conta os seus consumos.

Sim, sem dúvida. A essa mulher, as anfetaminas não só lhe permitiam estudar horas a fio, sem dormir, como ainda a faziam emagrecer. Não é por acaso que tinham nomes como *Librium* ou *Valium*, que fazem lembrar liberdade ou valor... Parece que sempre andámos à procura da felicidade sem esforço, não é? Mas digo também que este esforço e trabalho, que é necessário, não devem ser vistos como um calvário, como nos diz a nossa tradição galaico-cristã. Isto não é a via sacra. Trata-se de aprender a gerir a nossa liberdade de escolha. Falamos também muito de litigância (“porque tu não fizeste, não ligaste...”) mas dizemos pouco “gosto de ti”. Precisamos de fazê-lo com urgência, e sobretudo com os nossos filhos, que não são estranhos. Às vezes, o que se passa é que o filho gosta tanto dos pais que, para se diferenciar, arranja um pretexto qualquer para entrar em conflito. Os pais não podem ceder a essa pressão. tcampos@visao.imprensa.pt