

Energy 4 Life – Uma opção positiva

Cláudia Freitas

Assistente Social - Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências



O Energy 4 Life é um projeto de prevenção seletiva das toxicodependências, desenvolvido pelo Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências, que entre janeiro e dezembro de 2015 contou com a participação de 78 jovens e equipas técnicas de 5 instituições parceiras: Centro Social e Paroquial da Santíssima Trindade da Tabua, Fundação Lar da Paz, Residências de Autonomização “Um passo para o Futuro”, Fundação Patronato de São Filipe e Abrigo Infantil Nossa Senhora da Conceição.

No âmbito deste projeto foram realizadas atividades preventivas mensais, dirigidas aos jovens e executadas em contextos outdoor, ações de sensibilização nas instituições com base na metodologia da educação não-formal, participação em atividades da comunidade local e ainda a ação de formação “Prevenir para Agir” dirigida

“O projeto encontra-se em fase de avaliação que envolve a recolha de dados junto dos dirigentes e técnicos das instituições.

aos dirigentes e técnicos das instituições envolvidas.

Proporcionaram-se momentos de debate, reflexões e partilha de assuntos de interesse para o desenvolvimento socioemocional dos jovens: prevenção do consumo de álcool, tabaco e outras drogas; influência dos amigos nas tomadas de decisão; conflitos; vivências escolares e importância das capacidades internas (saber dizer não, autoconceito e autoestima, socialização, resiliência, relacionamentos, entre outros).

Resultante da avaliação realizada, destacamos que a maioria dos jovens reconheceram que este projeto contribuiu para adquirirem mais informação e sentirem-se preparados para recusar a oferta de álcool, tabaco e drogas e enfrentarem situações associadas aos consumos.

Aprenderam que é possível se divertirem sem o consumo de drogas, e que existem formas saudáveis e positivas de sentirem “adrenalina” através de momentos intensos proporcionados pela interação com o grupo, prática de ati-

vidades saudáveis, desportivas e pelo contacto com a natureza.

Os jovens valorizaram o facto de terem socializado com outras pessoas da comunidade, referindo a importância destas experiências para o seu desenvolvimento pessoal e o facto de terem aprendido coisas novas sobre outras instituições demonstrando motivação para continuar no projeto.

Sente-se um forte espírito de união nesta fase do projeto em que os jovens das diferentes instituições interagem uns com os outros, dissipando as diferenças de pertencerem a grupos e instituições diferentes, o que se revela positivo do ponto de vista socioemocional.

O projeto encontra-se em fase de avaliação que envolve a recolha de dados junto dos dirigentes e técnicos das instituições.

Se gostaria de receber mais informações sobre o Energy 4life, não hesite em entrar em contacto connosco pelo email energy4life2015@gmail.com.

JM

Não posso ficar ... indiferente

Pedro Ramos

Médico-Cirurgião



Os recentes acontecimentos que abalaram o serviço nacional de saúde levam-me a tomar esta atitude – a de não poder ficar indiferente, por variadíssimas razões: porque se trata de um país, que é o meu, um país desenvolvido, que é parte da União Europeia; porque aconteceu num dos mais conceituados hospitais da capital do meu país e, sobretudo, porque o que está em causa é o serviço nacional de saúde do meu país, aquele que supostamente tem a missão e a obrigação de zelar por todos nós.

A resposta não pode ser a que foi dada, nem em São José, nem em Faro, nem em qualquer outro hospital deste país, nem neste serviço nacional de saúde. Outrora bandeira desde

o seu início e agora sistematicamente posto em causa, até mesmo pelo seu criador, dr. António Arnaut.

Não posso deixar de concordar com ele: o serviço nacional de saúde está doente, e esta doença, provocada pelo modelo restritivo, economicista dos últimos anos, tem carácter disseminativo se não for rapidamente erradicada. A saúde tem de estar acima de cortes, sob pena de não estarmos a cumprir a constituição.

No seu artigo 64º, pode ler-se que “todos têm direito à saúde e o dever de a promover e defender através de um serviço nacional de saúde universal e geral...”. Lamentavelmente, não foi isso que aconteceu em ambos os casos.

Não posso ficar indiferente

Porque sou cidadão e tenho direitos, porque sou pai e tenho família, porque sou profissional de saúde e todos os dias sinto, de modo directo, o peso desta estratégia que nos últimos anos nos foi imposta pelo SNS, e cujos resultados estão à vista, apesar dos constantes e sistemáticos avisos.

Não posso ficar indiferente

Pela ausência de organização, pela ausência de planificação, pela ausência de referenciação, pela ausência de formação, pela ausência de gestão, pela manifestação de desresponsabilização que grassa há mais de um ano. A saúde é um bem essencial. Todos nós aspiramos manter esse estado usando os nossos direitos e sendo responsáveis pelos

nossos deveres. Decisores, prestadores e utilizadores devem concretizar essa aspiração com qualidade, segurança e assente num modelo de gestão adequado.

Não posso ficar indiferente

Pelos comentários posteriores de gente do meu país com responsabilidades sociais, políticas e administrativas.

Não posso ficar indiferente

E por isso, quero lutar porque sou cidadão, pai e profissional de saúde. Apelo aos senhores governantes do meu país que invistam na saúde e sobretudo na correcta planificação, organização e referenciação do serviço nacional de saúde. Porque ele está doente e está a precisar, com toda a urgência, de ser tratado. JM