



Opinião

**REDE MUNICIPAL  
DE SAÚDE  
MENTAL  
DE BARCELOS****Dr.ª Mariana Mota Rodrigues**

## Dependências

A dependência de substâncias é uma condição caracterizada pela necessidade compulsiva de consumir uma ou mais substâncias, apesar das consequências negativas para a saúde física, mental, social e emocional do indivíduo. Trata-se de uma doença crónica, muitas vezes associada a alterações no cérebro que afetam o autocontrolo e a tomada de decisões.

Vivemos numa sociedade onde o consumo é, muitas vezes, confundido com liberdade.

Mas quando falamos em dependência não estamos diante de uma escolha livre, mas de uma prisão silenciosa que afeta milhões de pessoas em todo o mundo.

A dependência não escolhe idade, classe social ou grau de instrução. Pode começar com uma experiência ocasional, um momento de curiosidade ou uma tentativa de fugir da dor emocional. Mas o que parece inofensivo pode evoluir para um ciclo vicioso de consumo, culpa e recaída. O problema é complexo, porque não se trata apenas da substância em si, mas das razões profundas que levam uma pessoa a procurá-la: traumas, solidão, pressão social, doenças mentais não tratadas. Importa também alargar a discussão a outras formas de dependência que não envolvem substâncias químicas, como é o caso do jogo. A dependência do jogo, a mais recente pandemia do século XXI, tem vindo a crescer, principalmente junto da população mais jovem. Apesar de não se ingerirem substâncias, o impacto na vida do indivíduo é igualmente devastador: perdas financeiras, destruição de relações familiares e um profundo desgaste emocional.

É lógico que um problema complexo requiera um tratamento igualmente complexo.

Infelizmente, o estigma é o principal limitante na procura de ajuda. O dependente é muitas vezes visto como fraco ou irresponsável, quando na verdade está a lutar com um problema de saúde crónico e multifatorial. Precisamos urgentemente de mudar a visão da sociedade. A dependência não é uma falha de carácter, é uma doença, e deve ser tratada como tal.

Os profissionais de saúde enfrentam desafios constantes no combate às dependências.

Lidam com a escassez de recursos, falta de estruturas especializadas, preconceitos sociais e até com a relutância dos próprios pacientes em aceitar ajuda. A resposta social e política também precisa evoluir. Em vez de políticas puramente punitivas, deveríamos investir mais em prevenção, educação e tratamento. É fundamental garantir acesso a apoio médico, psicológico, programas de reabilitação e estratégias de redução de danos.

Como cidadãos, é nosso dever cultivar empatia e promover um ambiente onde pedir ajuda não seja motivo de vergonha.