

Do outro lado do ecrã – A recuperação da dependência também se faz online

written by Maria Moreira Rato | 25 de Maio, 2026



Sábado, 18 horas. Juntavam-se cada vez mais pessoas à chamada Zoom de um grupo dedicado a pôr fim à toxicodependência. Subitamente, ouviu-se: ***“Olá, sou o B. e sou um adicto”***.

Os presentes apressaram-se a dar as boas-vindas àquele que decidiu ser o primeiro a fazer uma partilha honesta. ***“Quando cheguei, eu não sabia quem era. Representei tantos papéis a usar drogas para conseguir sustentar o meu vício... Com a luta constante de negar o problema perante mim e os outros, deixei de saber quem era. Chegado***

aqui, comecei a perceber que tinha de falar de mim com toda a honestidade, falando das minhas qualidades e dos meus defeitos, para conseguir fazer escolhas e reconstruir esta personalidade que estava completamente destruída pelo uso das drogas”, disse, revelando ainda que a sua participação progressiva nas reuniões fê-lo entender que confessar aquilo que sentia não constituía nenhum pecado: pelo contrário, era a coisa mais acertada. “Ninguém me rejeitava nem julgava por ser assim. Fui perdendo o medo de dizer quem sou. Fui percebendo o que faz de mim uma pessoa melhor, e que à medida que ia praticando a honestidade comigo, ia tendo uma perspetiva mais verdadeira de mim. Comecei a perceber que sempre tive uma parte espiritual em mim. Antes, era uma espiritualidade muito doentia: baseava-se na minha garrafa e nas drogas que fumava e injetava. À medida que fui falando de mim, confiando nos outros e seguindo sugestões, fui fazendo escolhas mais saudáveis para a minha vida e hoje a conceção que tenho de mim é que sou um ser espiritual. Estou a ter uma experiência humana, cometo erros, sinto uma imensidão de coisas e é ok sentir isso tudo”.

Gratidão

B. acrescentou ainda que, através da sua participação no grupo, adquiriu ferramentas que o auxiliam a lidar com a dor: *“Se fizer as escolhas espirituais que este programa sugere, vou sentir-me diferente, melhor. Não vou reagir, vou agir. Faz toda a diferença: dantes reagia e desgovernava a minha vidinha toda. Por muita razão que tenha, a*

forma como me expresso faz com que a perca. A razão não me faz feliz: quero ser feliz e quero chegar ao final do dia sabendo que fiz o melhor para me sentir o melhor possível comigo e com os que me rodeiam, com a minha vida e com a minha realidade. Isto tem sido possível graças ao programa, às pessoas, à conversa. Quero agradecer-vos por estarem desse lado todas as semanas e por me ajudarem a manter em recuperação. Fazer parte desta irmandade é brutal”.

Segundo os dados mais recentes do Instituto para os Comportamentos Aditivos e as Dependências (ICAD), mais de 24 mil pessoas estavam em acompanhamento na rede pública especializada em 2023. O número inclui tanto novos pedidos de ajuda como utentes em seguimento há vários anos e revela que a dependência continua a ter uma expressão relevante no país.

A **canábis** mantém-se como a substância ilícita mais consumida, sobretudo entre os mais jovens, **mas é a cocaína** que tem concentrado parte das maiores preocupações. De acordo com o relatório europeu mais recente, esta substância esteve presente na maioria das mortes por overdose registadas em Portugal, um dado que espelha mudanças no perfil do consumo e acompanha também o papel crescente do país nas rotas de entrada da cocaína na Europa. Aliás, no passado dia 17 de maio, o jornal Expresso noticiou que as lanchas rápidas se tornaram uma das principais preocupações das autoridades portuguesas no combate ao tráfico de droga. A Polícia Judiciária considera que estas embarcações de alta velocidade representam atualmente

a maior ameaça neste tipo de criminalidade, sobretudo devido à facilidade com que conseguem atravessar rotas marítimas no Atlântico e aproximar-se da costa portuguesa com grandes quantidades de estupefacientes.



Direitos Reservados

De acordo com a publicação, citando declarações do diretor da Unidade Nacional de Combate ao Tráfico de Estupefacientes da PJ, Artur Vaz, estas embarcações estão a ser usadas em corredores marítimos entre os Açores, a Madeira e as Canárias, funcionando como um meio rápido de transporte até à Península Ibérica. A velocidade elevada e a grande capacidade de manobra tornam a interceção particularmente difícil para as autoridades. O Expresso sublinhou ainda que Portugal tem vindo a ganhar relevância nas rotas internacionais da cocaína, num

contexto em que a droga chega por mar proveniente sobretudo da América Latina. Nos últimos anos, as apreensões de “narcolanchas” têm aumentado e a pressão policial sobre estas rotas intensificou-se, acompanhando uma preocupação crescente com a utilização do espaço marítimo português como ponto estratégico de entrada de droga na Europa.

“Nova forma de vida”

Na reunião, S. questionou: **“O que é que mudou em mim ao longo deste tempo?”** e apressou-se a responder: **“Muita coisa, mas ainda há muito para mudar”**, abordando os doze passos, programa criado nos Estados Unidos em 1935 por Bill W. e Dr. Bob S., para o auxílio do alcoolismo e mais tarde abrangido a todas as dependências químicas: **“Em relação aos doze passos, tenho muito a fazer. Quanto ao meu poder superior, continuo a questioná-lo. Na reunião passada, após a minha partilha, um membro disse que sentia medo daquilo que me poderia acontecer nesse dia. E hoje gostaria de lhe agradecer por ele ter dito isso, porque ao dizê-lo, senti a preocupação, o carinho, o aconchego e isso fez com que não fosse lá fora [drogar-me]. Fui só fumar um cigarro. Às vezes uma palavra, uma atitude faz a diferença. A semana foi correndo com altos e baixos. Obrigada a todos por me ouvirem e mais 24”**.

F. admitiu ter estado **“completamente apaixonado pelo uso”** e ter tentado pôr fim, pela primeira vez, à sua vida aos 24 anos: **“Já estava tão cheio de droga que me tentei suicidar. Comprava droga para me matar, nem era para curtir. Comprava doses industriais para ver se me ficava no**

próximo chuto”, até que descobriu “uma nova forma de vida”. “Não foi fácil parar de mentir, sentir-me um ser humano, não me sentia um ser humano, sentia-me um nada”, avançou. “Nos primeiros tempos de recuperação, ao ir para casa, um membro do grupo acenou-me e isso deu-me uma alegria tão grande! Pensei: ‘Epá, alguém me conhece!’.

Construir a minha personalidade, o meu eu, não foi nada fácil. Entrei em recuperação com 38 anos, foi uma longa caminhada de uso. Era suposto que uma pessoa com este percurso não pensasse mais em drogas, mas ainda hoje tenho vontades de uso. E lembro-me de que, nos primeiros tempos, saía do trabalho e ia diretamente para uma reunião, a rezar a todas as alminhas que me protegessem para chegar lá, porque ia carregado de vontade de uso. A meditação tocou-me bastante. Faço reuniões físicas e online. Tenho os meus afilhados e também sou afilhado. Hoje estou muito feliz nesta nova fase de vida. Sempre que falo em felicidade lembro-me de que estou desempregado e penso ‘Estás feliz, mas estás aí à toa na vida?’, mas a verdade é que estou muito contente por não ter que roubar e fazer 30 por uma linha para obter drogas. Hoje tenho amigos, bastantes, basicamente todos do grupo porque dos meus amigos da droga... acho que só dois é que estão vivos e em recuperação. O resto morreu pelo caminho”, lamentou antes de acrescentar: “Ter umas chaves de casa e saber que vivo com alguma autossuficiência foi importantíssimo para a minha autoestima e para a minha recuperação. Estou muito grato por esta irmandade. A minha capacidade de viver em recuperação tem vindo a ser alterada ao longo dos tempos: hoje em dia estou muito mais perto de usar drogas

do que no início de recuperação, estou mais vulnerável, porque a minha agilidade mental é muito superior. Posso de um momento para o outro perder as estribeiras e voltar lá. Para isso não acontecer vou a reuniões, falo de mim, estou sempre muito ativo. Isto parece ser cansativo, mas não é: como gosto de mim faço isso por mim e acabo por ajudar outras pessoas naturalmente. Obrigada a todos e mais 24”.

Comprar drogas online

Os padrões de consumo relatados vão ao encontro daqueles que são relatados desde por volta dos anos 80, mas surgem **novos desafios ligados às substâncias psicoativas emergentes e aos consumos em contextos recreativos**, sobretudo entre a população mais jovem.

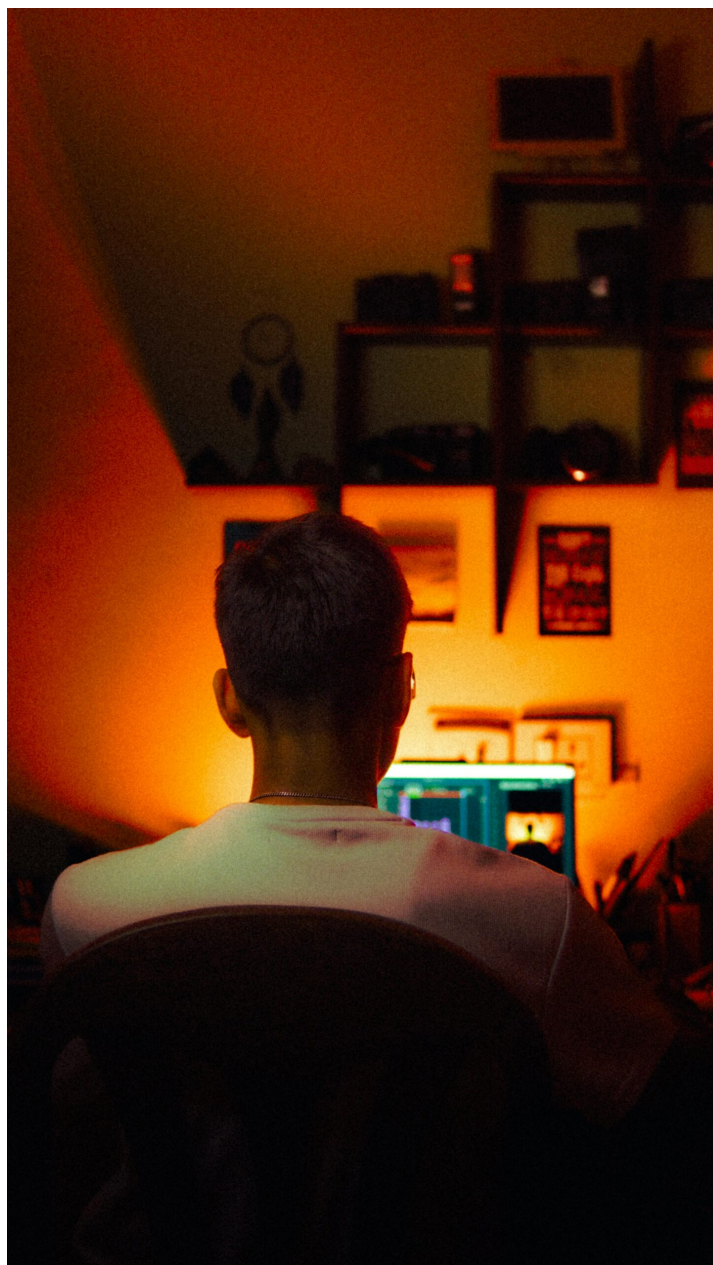
Especialistas apontam ainda para realidades distintas que coexistem no terreno: consumidores envelhecidos com décadas de dependência, pessoas em situação de sem-abrigo e novas gerações associadas a padrões de consumo diferentes, mais dispersos e por vezes menos visíveis.

Portugal continua a ser apontado internacionalmente como exemplo pela política de descriminalização e pela aposta na saúde pública. Ainda assim, os dados mais recentes mostram que o fenómeno está longe de desaparecer: e que a resposta terá de acompanhar uma realidade cada vez mais complexa e em mudança. A título de exemplo, o **Sumário Executivo dos Relatórios Anuais para 2024 do ICAD** revela que a **compra de drogas online está a aumentar**: dos novos consumidores de substâncias psicotrópicas, **27% adquiriram-nas na internet.**

Estreia online

De regresso ao Zoom, foi a vez de T., um newbie das reuniões virtuais, ter o seu momento de desabafo: ***“É a minha primeira vez aqui. Sou um privilegiado porque tenho reuniões todos os dias no Porto. Tomei as reuniões por garantidas, tanto que nunca percebi a falta que me faziam até ter tido um acidente, há cerca de um mês e meio, num batismo de surf. Ao cair bati com a cabeça e fracturei a coluna cervical, ainda estou a recuperar em casa. Só agora é que me apercebo da falta que me fazem as reuniões. Costumo frequentar quatro reuniões por semana. Com quase quatro anos de recuperação uma das coisas que me têm mantido limpo é ser muito ativo: estar com os amigos, nas reuniões, trabalhar, fazer desporto, relacionar-me com as pessoas. Sempre foi muito difícil estar em casa e por isso tem sido um desafio. O médico receitou-me Tramal [analgésico que pertence à classe dos opiáceos e que atua sobre o sistema nervoso central] e recusei porque prefiro aguentar as dores, prefiro dormir 2/3 horas, 4 com sorte. Eu acredito muito no meu poder superior e que devemos ler os sinais e que nada é por acaso. E tenho estado a tentar perceber o porquê disto. Eu estava sempre muito apressado em recuperar o passado, aqueles anos em que não aprendi nada nem fiz nada de jeito. Este acidente deu-me que pensar, começo a dar valor a pequenas coisas, como as reuniões, porque dantes eram garantidas... aos amigos, à saúde, não tanto ao dinheiro nem ao trabalho, são coisas que não interessam para nada”,*** realçou, adiantando: ***“O médico disse que podia ter ficado tetraplégico e imaginar isso... É como se me tivessem dado uma segunda oportunidade para fazer***

*que os anos de vida que aí
vêm valham a pena. E aquilo que tinha traçado na vida como
objetivos agora pouco interesse
tem. Se calhar, andava a fazer algumas coisas mal. Isto deu-me
a oportunidade de repensar tudo
e aperceber-me daquilo que realmente interessa, fazer o bem,
ajudar os outros, sobretudo.
Obrigado a todos, mais 24”.*



Direitos Reservados

Reuniões presenciais e online

L. desvendou a relação padrinho-afilhado: ***“O padrinho é aquela pessoa com quem falamos sobre coisas íntimas, com as quais muitas das vezes não sabemos lidar e que nos corroem. Às vezes o meu padrinho não tem a solução porque não passou pela mesma experiência que eu e, portanto, vai pedir ajuda ao padrinho dele. Esta relação baseia-se num elo de confiança. Aprendi aqui no grupo a falar de sentimentos. O padrinho é a pessoa que está lá para mim. Este programa funciona com a terapia de um adicto a outro e resulta. Cá fora, se quiseres falar com alguém, o que ouves geralmente é: ‘Desculpa lá, não tenho tempo para ti agora’. E aqui isso não acontece! A coisa boa que as drogas me trouxeram foram estas pessoas em recuperação. O programa funciona por sugestões e atração. Eu não conhecia o meu padrinho de lado nenhum. Conheço uma pessoa com quem me identifico e peço-lhe para ser meu padrinho ou madrinha”***.

Quanto às diferenças entre as reuniões físicas e online, F. esclareceu: ***“A única diferença é que nas reuniões físicas, nós passamos um saco no final da reunião para recolhermos dinheiro. Somos autossuficientes, não pedimos doações nem patrocínios a ninguém. Abrimos uma reunião, juntamos as pessoas e pagamos as rendas. A reunião do Zoom é perfeitamente legal. As pessoas que estão no estrangeiro também podem fazer doações”***.

A este propósito, importa referir que a evidência científica disponível aponta que reuniões e acompanhamento online podem ser uma ferramenta eficaz no tratamento das dependências químicas, sobretudo por **reduzirem barreiras de acesso e facilitarem a continuidade do**

apoio. Ainda assim, investigadores sublinham que o contacto presencial continua a ter um papel importante e que, para muitos doentes, **a combinação entre ambos parece oferecer melhores resultados.** Por exemplo, tal é nítido em *Predictors and outcomes of online mutual-help group attendance in a national survey study*, realizado por investigadores do Department of Psychiatry and Behavioral Sciences da Stanford University School of Medicine e do Alcohol Research Group de Emeryville, sendo que este estudo longitudinal sobre participação em reuniões online de recuperação (como 12 passos, SMART Recovery e grupos semelhantes) concluiu que estas reuniões podem ser úteis, **sobretudo para pessoas em fases mais iniciais da recuperação** ou que procuram apoio adicional entre consultas.

Os autores referem que **o formato remoto tende a aumentar a acessibilidade** e pode ajudar a manter ligação à comunidade terapêutica. Por outro lado, em *How Individuals Seeking Help for Substance Use Disorder Adjusted to Virtual 12 Step Meetings During the COVID-19 Pandemic* (de Connie Hasset-Walker, da Norwich University, nos EUA), entre outros artigos científicos, fica provado que **as pessoas que vivem longe dos centros de tratamento, quem tem mobilidade reduzida, as pessoas com responsabilidades familiares e os utilizadores que evitam reuniões presenciais por vergonha ou medo de serem reconhecidos** podem ter a sua vida facilitada se o primeiro contacto com este tipo de grupos ou apoio especializado for feito online.

Apesar do crescimento das reuniões online e da evidência científica que aponta benefícios no

acompanhamento à distância, o apoio presencial continua a ter um papel central no tratamento das dependências. Numa reportagem publicada no SOL e no i em agosto de 2023, sobre a clínica Mais24, em Carcavelos, foi mostrado como a recuperação também se constrói na **proximidade diária**, através do acompanhamento multidisciplinar e da partilha presencial entre profissionais, doentes e famílias. Com uma abordagem que junta psicoterapia, psiquiatria, terapia ocupacional, nutrição e atividade física, a clínica aposta num modelo de ambulatório pensado para ajudar os utentes a enfrentar a adição em simultâneo com os desafios concretos da vida quotidiana. A reportagem destacava ainda o apoio prestado às famílias e a importância de olhar para a dependência como uma doença crónica e tratável, numa recuperação que, para muitos, continua a encontrar no espaço físico um lugar essencial de pertença e reconstrução.

“Agradeço à minha irmã que fez queixa de mim à CPCJ e que me fez entrar num processo de quase perda dos meus filhos. A coisa que mais me magoou foi telefonarem-me do infantário de um dos meus filhos e dizerem-me que não havia reconhecimento filho-mãe através de uma foto minha. Pensar que o meu filho nem sequer sabia como eu era foi um enorme balde de água fria para mim”, disse C., à sua vez, que terminou o seu testemunho em tom jocoso: ***“As pessoas do meu bairro até apostas faziam sobre o tempo em que eu ia estar em recuperação!”***. Uma revisão muito citada nos EUA, publicada no *Substance Abuse and Rehabilitation*, estimou que entre metade e três quartos das pessoas com perturbação por uso de substâncias acabam por atingir

uma recuperação sustentada ao longo da vida. Ou seja: mesmo depois de períodos longos de dependência, a recuperação é possível e bastante mais comum do que muitas vezes se pensa.



Foto de Ian Krukau

Deus

Um dado frequentemente citado pelo *National Institute on Drug Abuse (NIDA)* vai no mesmo sentido: muitas pessoas recuperam ao longo do tempo, **ainda que com recaídas intermédias.**

B. voltou a falar e não deixou de realçar que a abstinência total e contínua **“é o ponto de partida para a recuperação que constitui o novo modo de vida dos adictos, que iniciam a sua viagem de autoconhecimento através dos doze passos”**. Estes baseiam-se em princípios espirituais como a boa vontade, a mente aberta, a honestidade e a paciência e noutros conceitos, como o dos 90 dias, 90 reuniões, o da importância do recém-chegado, o das sugestões porque **“os adictos gostam de que as coisas lhes sejam sugeridas e não impostas”** e o só por hoje **“que é**

diferente do nunca mais", daí ser usado sempre o termo ***"mais 24"***, que simboliza o desejo de ***mais 24 horas de abstinência***.

Os programas assentes nos 12 passos continuam a ser uma das abordagens mais conhecidas no apoio à recuperação da dependência. A evidência científica disponível aponta que podem ser tão eficazes como outras intervenções e, em alguns casos, mais eficazes na manutenção da abstinência a longo prazo. Uma revisão da Cochrane publicada em 2020 concluiu que estas abordagens aumentam a probabilidade de abstinência sustentada, **sobretudo quando associadas a acompanhamento regular e à integração numa comunidade de pares**. Ainda assim, especialistas sublinham que não existe um modelo único: **a resposta tende a depender do perfil de cada pessoa e do tipo de apoio com que melhor se identifica**.

M., que chegou a passar fome, hoje lidera uma empresa de sucesso: ***"A maior parte das pessoas chega às reuniões pelos motivos errados. Há pessoas que são obrigadas, há outras que pensam que se há drogados, há droga. O meu problema não eram as drogas, o meu problema era eu. Não parei de usar drogas por querer. As drogas eram importantíssimas na minha vida. Parei porque percebi que o outro lado era melhor. Todos os dias, ia dar aulas de Educação Física e tinha que passar por dealers. E rezava, pedia a Deus que me protegesse, que me fizesse ter força para não ir comprar aquelas porcarias. A taxa de sucesso deste programa não é tão elevada quanto gostaríamos, mas para quem tem a perspetiva de que é impossível, como eu, o grupo tem muito sucesso!"***.