

Data: 14.03.2020

Título: QUANDO O ÁCIDO CURA

Pub:

Expresso **E** A Revista do Expresso

QuickCom
comunicação integrada

Tipo: Jornal Nacional Semanal

Secção: Destaque

Pág: 40;1;4;24;25;26;27;28



↓

Psicadélicos
O ácido também
pode combater
a depressão R24

Área: 7817cm² / 46%

Tiragem: 123.400

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 6772714

Data: 14.03.2020

Título: QUANDO O ÁCIDO CURA

Pub:  



Tipo: Jornal Nacional Semanal

Secção: Destaque

Pág: 40;1;4;24;25;26;27;28



Área: 7817cm² / 46%

Tiragem: 123.400

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 6772714

Data: 14.03.2020

Título: QUANDO O ÁCIDO CURA

Pub:



Tipo: Jornal Nacional Semanal

Secção: Destaque

Pág: 40;1;4;24;25;26;27;28



24 | Psicadélicos

Tema tabu durante décadas, a terapia revela hoje resultados científicos promissores em áreas como a depressão, a adição e a ansiedade em pessoas com cancro

Área: 7817cm² / 46%

Tiragem: 123.400

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 6772714

Data: 14.03.2020

Título: QUANDO O ÁCIDO CURA

Pub:

Expresso **E** A Revista do Expresso

QuickCom
comunicação integrada

Tipo: Jornal Nacional Semanal

Secção: Destaque

Pág: 40;1;4;24;25;26;27;28



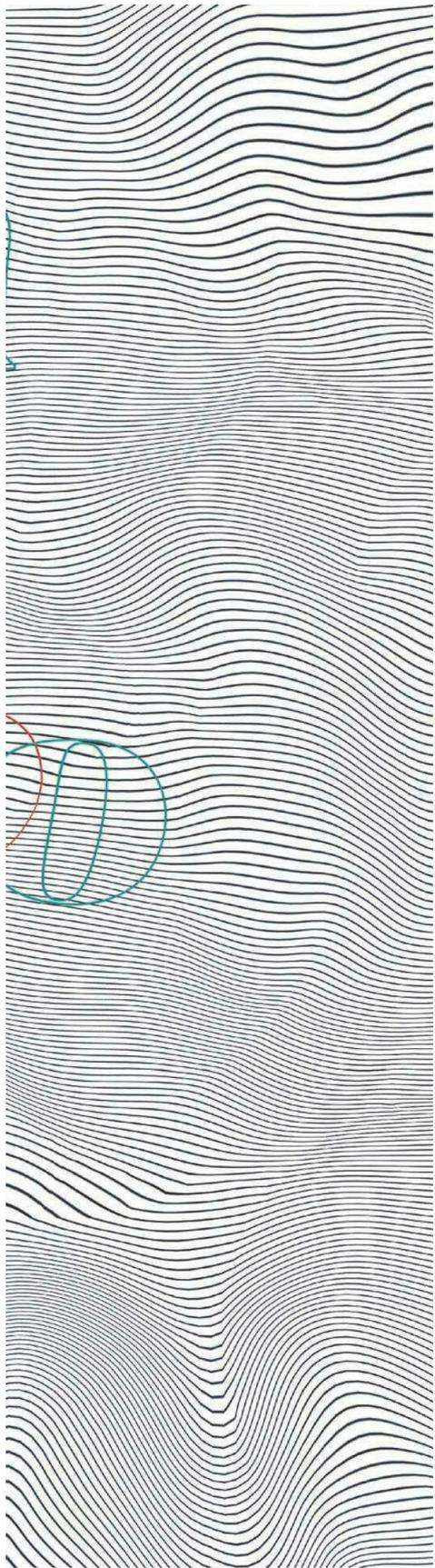
Área: 7817cm² / 46%

Tiragem: 123.400

FOTO

4 Cores

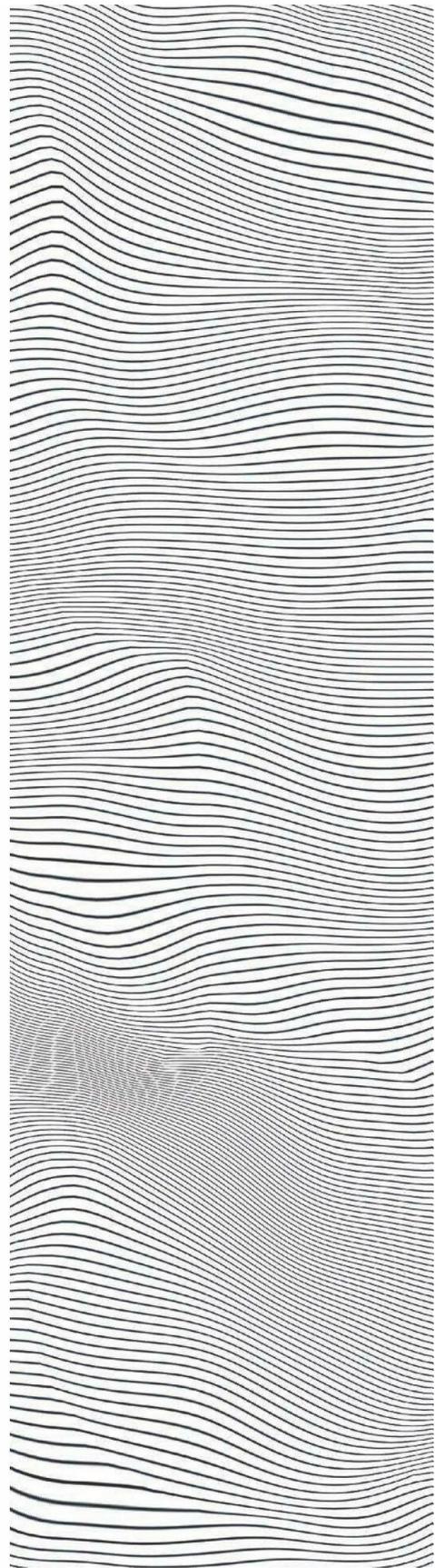
ID: 6772714



Tema tabu durante décadas, a terapia com psicadélicos revela hoje resultados científicos promissores em áreas como a depressão, a adição e a ansiedade em pessoas com cancro. O dia em que um médico prescreva uma trip a um doente em fim de vida poderá tornar-se realidade nos próximos anos. Portugal está no mapa dos ensaios clínicos



TEXTOS
JOANA STICHINI VILELA
FOTOGRAFIAS
TIAGO MIRANDA



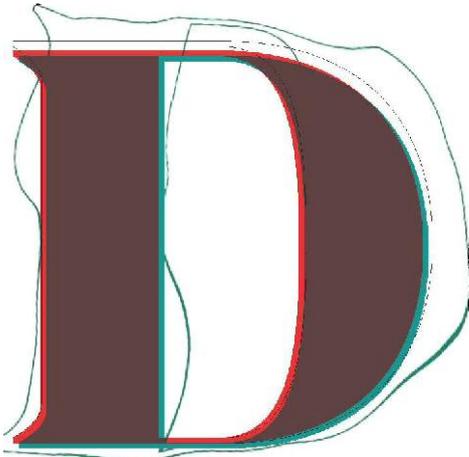
Área: 7817cm² / 46%

Tiragem: 123.400

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 6772714



iz a ciência que só se nasce uma vez, mas, aos 47 anos, Pedro Teixeira, professor catodrático da Faculdade de Motricidade Humana, resolveu reivindicar uma nova oportunidade. Desde miúdo que se debatia com uma depressão funcional. Décadas de psicoterapia, muito desporto, um ou outro antidepressivo tentara de tudo. Ainda assim, sentia-se escorregar. “Estava numa espiral descendente”, conta. Emoções, relações, sofrimento. “Sabia que era capaz de mais, mas não conseguia chegar lá.”

A resposta apareceu por acaso, no verão de 2018. Num dia, um amigo falava-lhe no novo livro do guru da alimentação Michael Pollan; no outro, dava por si a acabar um relacionamento amoroso e a ficar sozinho em Nápoles, sem outra companhia que não “How To Change Your Mind — The New Science of Psychedelics”. Doutorada em Ciências da Nutrição, admirava os *best-sellers* do jornalista norte-americano. Este era diferente — mas parecia escrito para si. Ao longo de mais de 400 páginas, Pollan explicava como estudos na área dos psicadélicos feitos em algumas das universidades mais respeitadas do mundo têm vindo a sugerir que drogas como o LSD e a psilocibina — o ingrediente ativo nos ditos “cogumelos mágicos” — podem ajudar a aliviar sintomas de depressão, ansiedade e adição. Juntava-lhes um cativante relato histórico. E, ao melhor estilo imersivo, narrava as suas próprias experiências, a primeira aos 60 anos, com LSD.

Pedro nunca tinha tomado psicadélicos. Nem na juventude sentira qualquer curiosidade. Sério, bom aluno, saudável (do pescoço para baixo, brinca), achava que “só os outros é que tomavam drogas”. Mas agora tinha uma estranha certeza. “Sabia que era seguro. Senti que era aquilo.” E assim, no fim de agosto, acabado de voltar de Itália, percorreu mentalmente a lista de contactos pessoais e deteve-se na única amiga que imaginou capaz de o ajudar. Pouco depois, aceitava um comprimido de MDMA (também

chamado *ecstasy*; não é um psicadélico clássico) e, pela primeira vez em anos, saía para dançar. Lembra-se de decidir: “A vida que eu conhecia acabou aqui.”

Esta epifania tem um contexto pessoal, mas também global. Se desde que o livro de Pollan saiu, em maio de 2018, o tema deixou de ser um tabu confinado às universidades, nos últimos tempos, graças a uma confluência de fatores, tem avançado para o *mainstream*. Na cultura pop, o exemplo mais recente é a nova série documental da Netflix “The Goop Lab”, em que a atriz e empresária Gwyneth Paltrow, não só reconhece já ter tomado psicadélicos, como promove a terapia psicadélica — com demasiada leveza, dirão alguns. Já em janeiro de 2019, um dos mais destacados investigadores da área, Robin Carhart-Harris, do Imperial College de Londres, estivera no Fórum Económico Mundial, em Davos, a explicar aos multimilionários do mundo o potencial destas drogas em contextos de depressão, adição e também de ansiedade em doentes terminais. Ao mesmo tempo, e pela primeira vez na história, vislumbra-se a possibilidade de programas com psicadélicos serem aprovados pela autoridade reguladora do medicamento norte-americana, a FDA. A primeira a receber a designação de *breakthrough therapy* foi uma terapia com MDMA para stress pós-traumático, em 2017. No ano seguinte, foi a vez de um tratamento com psilocibina para a depressão resistente. Desenvolvido pela COMPASS Pathways, está neste momento a ser testado em várias partes do mundo, incluindo Portugal, onde começam este mês a ser recrutados voluntários. Entretanto, são já três as entidades reguladas pela FDA: em dezembro último, o programa com psilocibina do Instituto Usona para a depressão maior também recebeu a designação que permite acelerar o desenvolvimento e aprovação de drogas.

Ao longo do processo de investigação que conduziu ao livro “How to Change Your Mind” (com edição portuguesa pela Prime Books prevista para final de abril), Pollan passou de ingénio a psiconauta, disposto a embarcar em todo o tipo de viagens pela mente — mesmo que na altura o consumo fosse ilegal em todo o país. A maior parte dos protocolos científicos, contudo, refere a toma de apenas uma dose como acesso a uma experiência transformadora. É esse um dos grandes mistérios da terapia psicadélica e também um dos seus principais atrativos. É era isso que Pedro Teixeira procurava.

A oportunidade surgiu ao fim de um mês, em moldes bastante diferentes dos estudados. O consumo em Portugal pode ter sido descriminalizado em 2000, mas estas substâncias continuam a ser

controladas. No final de setembro de 2018, apesar do receio do “contexto xamânico e anticientífico”, o então diretor do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física da Direção-Geral da Saúde (DGS) inscreveu-se num refofo de *ayahuasca* numa estalagem de surf da Zona Oeste. Nos últimos anos, a bebida usada por tribos da Amazônia para viagens espirituais tornou-se uma tendência *underground* na área do autoconhecimento. Cortesia: *air dimetiltripamina*, mais conhecida por DMT. Ali, estavam cerca de 20 pessoas. “Muita menos convencional do que eu”, lembra Pedro, estilo casual-chique, de camisa azul e blusão de cabedal castanho, numa pastelaria do bairro de Alvalade, em Lisboa.

Conduzido por uma xamã peruana e dois ajudantes, embarcou em “duas noites de loucos”. Se da primeira só recorda a “náusea terrível” e o “sofrimento atroz”, a segunda permanece como uma das mais extraordinárias e intensas de que tem memória. Pedro viveu aquilo a que na gíria se chama uma “viagem biográfica”, desde o nascimento até à última relação. A descrição parece a de um sonho. Conversou com todas as pessoas importantes da sua vida. Apesar de saber onde estava, viu-se perdido no mar. A viagem tinha um tema abandonado cristaliza do numa imagem dramática: era um soldado, levava um tiro, ia morrer.

A experiência é “irão absorvente”, explica, “que não se consegue ter perspetiva”. Nos dias seguintes, dedicou-se a processar o que acontecera. “Na terapia não estamos a sentir as coisas; estamos a falar sobre elas. Aqui temos a certeza de que estamos a reviver as emoções, de forma arrebatadora”, descreve. “O cérebro é fantástico porque depois cria uma história, uma metáfora, para podermos reviver a nossa história.” Recordação ou reinvenção? “Acho que é reinvenção com base numa recordação. Em criança sentimos coisas que não compreendemos e escondemos. Essas coisas ficam cá, algures.” Procurou o psicólogo que já o acompanhava e pô-lo a par das mais recentes decisões. “Ele foi encaixando. Tinha noção de que eu não era maluco”, diz, com um meio sorriso. Passaram a trabalhar estas experiências juntos.

A chave estava, de facto, na infância. A viagem deu-lhe acesso a episódios de que já nem se lembrava, mas que tinham acontecido, como confirmou com a mãe e as irmãs. Fez as pazes consigo próprio. Sentiu-se, por fim, disponível para mudar. O primeiro passo já o dera, três dias depois do retiro: despedir-se da DGS. “Estava a encher a minha vida de sucesso e reconhecimento externo”, elabora. “Precisava de tempo para mim, relacionar-me com as

Na nova série documental da Netflix “The Goop Lab”, a atriz e empresária Gwyneth Paltrow não só reconhece já ter tomado psicadélicos como promove a terapia psicadélica

Data: 14.03.2020

Titulo: QUANDO O ÁCIDO CURA

Pub:

Expresso **E** A Revista do Expresso

QuickCom
comunicação integrada

Tipo: Jornal Nacional Semanal

Secção: Destaque

Pág: 40;1;4;24;25;26;27;28



EXPERIÊNCIA Conduzido por uma xamã peruana e dois ajudantes, Pedro Teixeira embarcou em "duas noites de loucos". Se da primeira só recorda a "náusea terrível" e o "sofrimento atroz", a segunda permanece como uma das mais extraordinárias e intensas noites de que tem memória

Área: 7817cm² / 46%

FOTO Titragem: 123.400

Cores: 4 Cores

ID: 6772714

ENSAIO Albino Maia, diretor da Unidade de Neuropsiquiatria da Fundação Champalimaud, e o psicólogo João da Fonseca. Ambos estão envolvidos no ensaio em curso na Fundação



peças de maneira diferente, ter outras experiências.” Uma das primeiras reações ao seu novo “eu”, mais aberto e sensível, veio da família: “finalmente”, como que a dizer finalmente estás cá.

Desde então, tem-se dedicado a investigar. A vários níveis. Incluindo três dias no Synthesis, um centro semiluxuoso de retiros com psilocibina em Amsterdão, baseado em protocolos científicos e com acompanhamento médico. “Para mim, é o melhor modelo para o cidadão comum.” A Holanda, a par da Jamaica, é o único país onde estas experiências são legais. Apreensivo, prestes a completar 50 anos, diz querer evitar ser um “poster boy”. A prioridade é “retribuir”. Como há duas semanas, no Palácio Sottomayor, em Lisboa, com o primeiro encontro de *coming out* em Portugal, integrado no movimento de desestigmatização internacional Thank You Plant Medicine, onde duas dezenas de pessoas partilharam as suas histórias com este tipo de substâncias. A fé inabalável sugere a comparação a um evangelizador. “Évito ser”, responde. “Mas gostava de abrir portas. Ninguém sabe como é que a sociedade que conhecemos hoje pode integrar estas substâncias.”

ENSAIOS NA CHAMPALIMAUD

A primeira vez que Albino Maia, diretor da Unidade de Neuropsiquiatria da Fundação Champalimaud, ouviu falar do potencial terapêutico dos psicadélicos foi na abordagem de depressão e ansiedade em doentes com cancro. Em 2011, 40 anos depois dos últimos ensaios na área, um estudo-piloto com psilocibina

da Universidade da Califórnia (UCLA) apontava uma redução significativa nos níveis de ansiedade dos voluntários. Seguiram-se dois outros ensaios, um da Universidade de Nova Iorque (NYU), outro da Johns Hopkins: ambos publicados em 2016; ambos com resultados semelhantes — e impressionantes. Neles se concluiu que, quando aplicada num contexto controlado e acompanhado, uma única dose de psilocibina tinha efeitos ansiolíticos e antidepressivos imediatos. Passados seis meses, os efeitos mantinham-se em cerca de 80% dos casos, com ganhos significativos: melhoria na qualidade de vida, otimismo e redução na ansiedade face à morte. Efeitos adversos? Nada a destacar. A mediar toma e resultados, uma experiência mística — ou “do tipo místico” — induzida pela psilocibina. Quando mais intensa a experiência, mais intensos os efeitos.

Esta é a altura de recuar mais alguns anos, até àquele que terá sido o momento decisivo deste renascimento científico dos psicadélicos: a publicação, em 2006, de um estudo encabeçado por um prestigiado e insuspeito investigador da Faculdade de Medicina da Universidade Johns Hopkins, Roland Griffiths, em que se atestava a capacidade da psilocibina de originar experiências místicas significativas, substanciais e continuadas, tanto a nível pessoal, como espiritual. Este Griffiths é o mesmo que assina o estudo da Johns Hopkins com 51 doentes oncológicos graves e sintomas de depressão e/ou ansiedade.

Dada a integração no Centro Clínico Champalimaud, instituição de referência na área do cancro,

muitas das pessoas que passam pela Unidade de Neuropsiquiatria de Algués são doentes oncológicos. “Nessas populações, as características da psilocibina, se vierem a confirmar-se, são muito promissoras do ponto de vista técnico”, explica Albino Maia, 41 anos, numa das salas de reuniões. O efeito é rápido — importante para quem perspetive o fim da vida a curto prazo — e a substância química permanece pouco tempo no organismo, o que reduz as preocupações com efeitos laterais e possíveis interações com outros fármacos. É também “muito original haver algo cujo efeito dura sem se repetir” — o mais comum é haver recaídas uma vez interrompidos os tratamentos. Acresce o facto de “entre um terço e 40%/50% de todos os doentes com depressão” terem “más respostas à medicação existente”, diz. “São doentes difíceis de tratar. Passam temporadas longas em sofrimento.”

Para já, o psiquiatra não poupa nas cautelas: “se”, “desde que”, “é por isso que estamos a fazer um ensaio.” É uma área cheia de espinhos, defende-se. A Fundação está entre os 23 centros onde a COMPASS Pathways pretende até ao final de 2020 testar a eficácia e segurança da psilocibina em mais de 200 doentes com depressão resistente. Ou seja, depressão com ausência de resposta a, pelo menos, dois antidepressivos diferentes.

O protocolo na Champalimaud tem regras claras e bem definidas. Depois de uma via sacra de aprovações, os voluntários começam este mês a ser recrutados entre os doentes do Centro Clínico. Mais tarde, poderão vir recomendados por outros psiquiatras. O



OS NOVOS DEALERS

máximo previsto são 20 pessoas. Excluídos à partida ficam todos aqueles que sofram de doenças que possam ser potenciadas pelo uso de psicadélicos: esquizofrenia, perturbação bipolar e perturbações de personalidade — ou com casos na família direta. Também se presta atenção particular a problemas cardiovasculares.

Uma vez retirada a medicação antidepressiva e reavaliados os doentes, começa a fase de preparação. Conversa-se sobre a sua história, trabalha-se as expectativas e dão-se as chamadas “instruções de voo”. Durante a viagem é importante baixar as defesas, confiar e avançar. Ou, em inglês, “trust, be open and let go.” Para qualquer coisa, os psicólogos estão sempre ali ao lado, explica-se. Também é preciso acautelar a frustração de doentes já de si muito fragilizados quando não sentem quaisquer efeitos. Só metade dos participantes recebe a dose certa; os restantes tomam uma dose baixa, equivalente a placebo.

“Estamos ali como *sitters*”, explica João da Fonseca, 43 anos, que integrará uma das duas duplas de terapeutas. O maior risco é aquilo que a cultura popular fixou como *bad trip*. O momento em que a experiência, com toda a intensidade inerente, amplifica o medo, a ansiedade e outras emoções negativas e acaba por se tornar traumática. Pensa-se que o contexto, potenciado pelo psicadélico, terá uma importância fundamental. Até agora, nos estudos realizados, têm sido muito raras. E os especialistas concordam que, desde que decorra num ambiente seguro e controlado, os riscos são baixos. “Fnsinamos a respirar de determinada maneira, para quando aparece algum conteúdo mais emocional”, acrescenta o psicólogo. “Se for preciso, damos a mão.”

João da Fonseca ainda estava na faculdade quando ouviu falar pela primeira vez na psicologia transpessoal. Esta escola foi fundada, entre outros, pelo psiquiatra checo Stanislav Grof, o mesmo que, nos anos 60 e 70, começou a estudar nos EUA os estados modificados de consciência como forma de exploração da mente. Em janeiro de 2019, já em formação para o ensaio na Champalimaud, o psicólogo participou num estudo do King’s College de Londres com psilocibina em voluntários saudáveis. “Não é obrigatório, mas é importante”, diz. “Se vamos escolher um guia para andar na montanha, ele deve conhecer a montanha.” Num ambiente confortável, de venda preta e auscultadores a reforçar a viagem interior — música instrumental: Chopin, Arvo Pärt, Dead Can Dance — passou por “uma das coisas mais bonitas” da sua vida. A descrição tem muito em comum com dezenas de outros relatos registados,

desde a inefabilidade — “não consigo pôr em palavras” — à sensação de transcendência “é como se algo me tivesse sido revelado sobre a beleza do que aqui temos.”

Num contexto terapêutico, segue-se a terceira e última fase: a integração. “Tentar encontrar um sentido para o que foi vivido”, explica. E, depois, olhar para a frente: “Perceber o impacto que os ‘tesouros’ ou dificuldades que se encontrou na viagem têm tido — e podem vir a ter nas nossas vidas.” Na prática, e em relação aos ensaios na Champalimaud, uma vez dissipados os efeitos subjetivos da psilocibina (duram em média entre quatro e seis horas), faz-se uma avaliação e os doentes voltam para casa. São depois acompanhados ao longo de três meses. A esperança é que os resultados confirmem os efeitos antidepressivos.

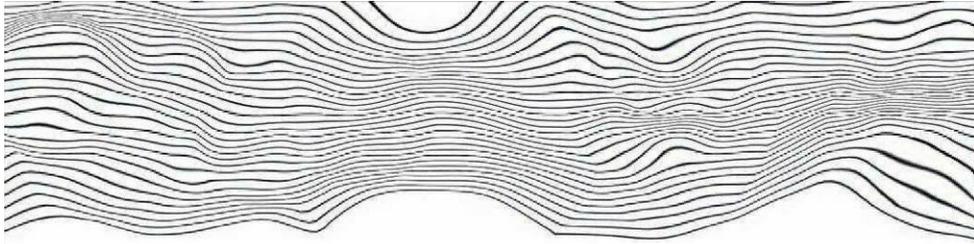
AGITAR O GLOBO DE NEVE

Perceber o que acontece no cérebro durante uma experiência psicadélica ainda tem tanto de científico como de literatura. De que forma se relaciona com a depressão e outras doenças mentais, também. Por isso, as narrativas ganham diferentes matizes consoante o interlocutor. “Há pessoas que conquistam o mundo, mas têm medo de olhar para dentro”, introduz João da Fonseca, em tom suave. Desde que nascemos que vamos calando “aquilo que carregamos de original e singular em cada um de nós”. Ao causarem “uma instabilidade saudável nas estruturas do nosso eu”, prossegue, os psicadélicos funcionarão como “catalisador” do que ficou escondido. “Descobrimos umas assoalhadas novas dentro de nossa casa.”

Sempre prudente, o neuropsiquiatra Albino Maia também opta pela imagem imobiliária. Começa por explicar que aquilo a que nos referimos como “experiência psicadélica” são alterações emocionais, perceptuais e cognitivas causadas por uma substância química. “I lá quem defenda que uma experiência de tonalidade emocional muito, muito, intensa abre janelas na mente.” A esta interpretação vivencial contrapõe outra, mecanicista: a psilocibina atua sobre um grupo específico de receptores de serotonina, os 5-HT_{2A}, e modifica a forma como o cérebro

Criada em 2015, na Califórnia, como organização sem fins lucrativos, a COMPASS Pathways, não é uma farmacêutica comum. A entidade que até ao final deste ano vai promover ensaios clínicos com psilocibina em 23 centros diferentes, incluindo Portugal, recebeu da autoridade reguladora do medicamento americana, a FDA, a designação de *breakthrough therapy* apenas cinco anos depois dos primeiros contactos com académicos. Na altura, em 2013, o interesse principal seria a psilocibina como forma de aliviar a ansiedade em doentes terminais. Três anos volvidos, transformou-se em empresa com sede no Reino Unido, em Cheshire (como o gato de “Alice no País das Maravilhas”, se é nisso que está a pensar). O foco inicial também mudou, substituído pelo tratamento da depressão, um mercado global que em 2025 deverá valer 18,6 mil milhões de dólares e uma patologia que é já a primeira causa de Carga Global de Doença nos países desenvolvidos. Em Portugal, segundo país da Europa com prevalência mais elevada de doenças psiquiátricas, afetará 400 mil pessoas, de acordo com a DGS. Pouco depois, anunciava como investidores os superempreendedores Peter Thiel e Christian Angermeyer. O motivo para a mudança, explicaram os donos ao jornal “Financial Times”, um casal composto por um empresário americano especialista em *net-working* e uma internista russa com formação em saúde pública, foi o facto de o filho ter superado uma depressão grave com ajuda de psilocibina. A sessão terá decorrido na Holanda, num contexto *underground*. Agora, dizem, querem dar acesso a terapias inovadoras a todos, mesmo aqueles que no contexto atual não poderiam pagar / J.S.V.

Se existe um consenso na investigação nesta área, é preciso investigar mais. Contudo, sabe-se hoje que o principal obstáculo ao estudo dos psicadélicos nunca foi científico, mas sim político



MICRODOSES SÃO MICROTENDÊNCIA

Ouvimos dizer a vida toda que o pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia. Há seis meses que, de três em três dias, o de Helena (nome fictício), 72 anos, professora de português reformada, inclui um ingrediente extra: duas gotas de LSD no croissant folhado. A quantidade corresponde a cerca de um décimo da dose típica. É, por outras palavras, uma "microdose", concebida para provocar apenas efeitos subperceptuais. De acordo com uma série de relatos episódicos, melhora no humor, na produtividade e na criatividade. O problema de Helena é uma depressão profunda que a "atirou para o fundo do poço" — e que se cansou de tentar tratar com antidepressivos clássicos. Fechou-se em casa, deixou de comer, até de ler, que fora sempre o seu refúgio. Um dia, um familiar mais jovem que se debatera com um problema semelhante passou-lhe um frasco contendo gotas com um papelinho lá dentro. Helena nem sabia bem o que era, mas fora testemunha dos progressos. Resolveu confiar. "Querida volta a ser o que era, a sentir a vida", diz. Desenvolvida por um psicólogo da Universidade de Stanford, na Califórnia, James Fadiman, hoje com 80 anos, a técnica das microdoses de LSD ou psilocibina (cogumelos

mágicos) tornou-se nos últimos anos uma microtendência urbana. Ainda na década de 60, Fadiman fora um dos primeiros a investigar a relação entre psicadélicos e criatividade. Interrompida a pesquisa pela ilegalização destas drogas, o psicólogo regressou em 2011 com o livro "The Psychedelic's Explorers Guide". Entretanto, as microdoses ganharam popularidade entre os programadores de Silicon Valley. A promessa era irresistível: baixo risco e horas a fio de concentração ininterrupta. Seguiam-se os milenials — num artigo de 2018 da "New York Magazine", um dealer de Brooklyn dizia que entre 10 e 15 por cento dos clientes faziam microdoses — e as mulheres de meia-idade — "Faz-me gostar de brincar com os meus filhos", lê-se num artigo de 2019 do jornal britânico "The Guardian". O relato mais consistente será o que Ayelet Waldman, escritora, ex-advogada, ex-consultora na área das leis das drogas e mãe de quatro filhos, publicou no bem-humorado "A Really Good Day": o diário do mês em que, refém das mudanças de humor e da medicação que deixara funcionar, resolveu começar a fazer microdoses de LSD. Spoiler: com ela, funciona, mas a história não fica por aí.

Apesar de todo o interesse mediático, ainda não existe qualquer evidência científica que sustente os efeitos relatados, alertou no verão passado o Imperial College. É difícil controlar aquilo que cada um considera uma microdose, as durações dos protocolos e a proveniência das substâncias. Pensa-se que poderá representar um risco acrescido para quem sofre de doenças cardiovasculares. E, tal como as doses típicas de psicadélicos, são desaconselhadas a quem sofre de perturbações psicóticas. Quanto a Helena, depois de uma troca com doses que a levou naquilo que terá sido "uma viagem", passou a anotar na agenda os dias em que é para tomar "as gotas". Deixou de se sentir sempre angustiada. Diz terem desaparecido "o choro que vinha do nada e a tristeza profunda". Sabe que ainda tem um longo caminho a percorrer. Continua a não conseguir passar da primeira página do livro que lá tem para ler da sua autora preferida, Ana Margarida Carvalho. Mas no outro dia conseguiu sair para passear. Foi até à Ribeira das Naus, em Lisboa, deitou-se numa espreguiçadeira, pediu batatas fritas e uma imperial. Estava sol, não havia vento, e naquele momento sentiu-se bem. / J.S.V.

funciona. "Em última análise", reflete, "não precisam de ser interpretações distintas; podem ser a mesma".

De camisa colorida e padrão geométrico, o diretor do programa de Neurociências da Fundação Champalimaud, Zach Mainen, 51 anos, está sentado no seu gabinete, um espaço minimalista e luminoso a poucos metros do Rio Tejo. Há mais de dez anos que o norte-americano estuda a serotonina, um químico usado pelo cérebro para enviar sinais de um lugar para o outro. Com ramificações que vão do intestino ao coração e implicações em áreas tão distintas como as hierarquias sociais, a inibição de comportamentos e a agressão, este é, na sua opinião, um dos neurotransmissores mais importantes — e um dos mais misteriosos. "Não há nada que entendamos por completo acerca de nada disto", sublinha, em inglês, sorriso empático e levemente divertido.

A serotonina, tenta simplificar, é considerada um neuromodulador. "Uma forma de olharmos

para ela é como um manípulo entre a flexibilidade e a persistência." Nas palestras, costuma citar a Oração da Serenidade: "Concedei-me, Senhor, a serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar, a coragem para mudar as que posso, e a sabedoria para saber a diferença." Acrescenta: "O mais difícil é a parte da sabedoria." Mas o que tem isto a ver com psicadélicos e depressão? "A depressão pode resultar de uma falha nesse equilíbrio. O momento em que ficamos presos num problema", explica. "Não conseguimos adaptar as nossas expectativas à realidade ou a realidade às nossas expectativas." Por exemplo, se alguém que nos é querido morre, é normal passarmos por um período de luto — mas não durante cinco anos. Dos 14 receptores de serotonina, pensa-se que aquele que é ativado pelos psicadélicos, o 2A, seja o responsável pela flexibilidade. Não é que uma experiência negativa passe a ser positiva; o que muda é a nossa capacidade de lidar com essa experiência.

Ao contrário do que várias campanhas de prevenção publicitaram ao longo da história, acrescenta Mainen, as drogas são um campo de estudo interessante, não por destruírem o cérebro, mas por imitarem o seu funcionamento. Pressionam-no a seguir em determinada direção com mais intensidade. "Pode ser mau para nós na mesma", frisa. No caso dos psicadélicos, pensa-se que mimetizem o efeito de uma surpresa no receptor 2A, mas durante muito mais tempo do que acontece de forma natural. A experiência é difícil de definir e o neurocientista hesita nas palavras. Acaba por trocar "surpresa" por "disrupção" e depois por "anomalia": o momento em que um acontecimento inesperado interrompe a rotina e nos obriga a atualizar a forma como interagimos com o mundo. É uma teoria especulativa, sublinha.

Em Davos, face a uma audiência engratada, Robin Carhart-Harris, um dos maiores especialistas mundiais na área, repetiu uma imagem que já faz parte do folclore do tema: é como agitar um globo de

Área: 7817cm² / 46%

Tiragem: 123.400

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 6772714



LEGISLAÇÃO João Taborda da Gama, advogado, dedica-se há anos a sectores altamente regulados, como os da saúde e das substâncias controladas. E apaixonou-se pelo assunto

Área: 7817cm² / 46%

Tiragem: 123.400

FOTO: 4 Cores

ID: 6772714

neve. Desde 2010 que o investigador do Imperial College de Londres usa ferramentas como a ressonância magnética para estudar os cérebros de voluntários sob o efeito de psicadélicos. “O que estas substâncias parecem fazer é relaxar a nossa forma habitual de pensar e os modelos que a sustentam”, disse. “Com o tipo certo de apoio, podemos tentar ajudar a pessoa a seguir uma trajetória mais saudável.” Daí o potencial terapêutico em doenças mentais que envolvam processos de pensamento automático, sejam eles as distorções cognitivas negativas sobre nós próprios e o mundo características da depressão ou a relação entre recompensa e um objeto que se verifica na adição.

Carhart Harris, que vem da área da psicologia e da psicanálise, vai mais longe, até a uma espécie de última fronteira: a dissolução do ego. Como se os psicadélicos nos permitissem habitar um estado de consciência em que esta entidade construída por nós — muitas vezes opressiva, cheia de defesas e ideias feitas — não exerce qualquer tipo de influência.

Mais: como se nos dessem a capacidade de olharmos de fora para nós próprios e com um grau razoável de objetividade. “De certa forma, torna-se comparável ao estado de consciência de uma criança: totalmente desperto, rico em conteúdos e muito sensível.” Isto poderá explicar porque se têm revelado os psicadélicos úteis em situações de fim de vida: as pessoas deixam de estar tão investidas em si próprias enquanto ego individual, para se sentirem parte de algo maior. Já nos anos 50, no livro “As Portas da Perceção”, redigido depois da sua primeira experiência com mesalina, o escritor Aldous Huxley comparava o cérebro consciente a uma eficiente e utilitária “válvula redutora”. Ou, nas palavras de Michael Pollan, “um furioso editor”.

LSDE E ESTADO NOVO

Talvez seja o ego a reagir, mas há um momento em que tudo isto parece ser bom demais para ser verdade. Por que razão só se chega aqui agora? O que

aconteceu a todos os riscos que a história associou aos psicadélicos? O psicólogo da Universidade de Harvard Timothy Leary, pastor da psilocibina e do LSD, não era “o homem mais perigoso da América”, como lhe chamou em 1970 o Presidente Richard Nixon?

Se existe um consenso na investigação nesta área, é que é preciso investigar mais. Contudo, sabe-se hoje que o principal obstáculo ao estudo dos psicadélicos nunca foi científico, mas sim político.

Substâncias como o MDMA (sintetizado pela primeira vez em 1912), o LSD (criado por acaso em 1938, para a Sandoz) e a psilocibina (redescoberta pela cultura ocidental quando, em 1957, um micólogo amador e vice-presidente do banco de investimento J.P. Morgan escreveu um artigo de 15 páginas para a revista “Life” sobre o seu encontro com cogumelos mágicos no sul do México) foram investigadas de forma exaustiva nas décadas de 50 e 60, avança Pollan. Estima-se que até 1965 se tenham publicado mais de

mil estudos. Testou-se o seu potencial terapêutico em alcoólicos, doentes deprimidos, pessoas com perturbação obsessivo-compulsiva, mas também os efeitos em indivíduos saudáveis, como artistas e cientistas (para estudar a criatividade) e estudantes de teologia (para estudar a espiritualidade). Desejosa de encontrar aplicações comercializáveis, a farmacêutica suíça Sandoz fornecia as amostras de LSD e psilocibina.

A época, a Sandoz também estava em Portugal, onde tinha a mesma estratégia. Em 1963, inspirado por um amigo, o jovem Emílio Salgueiro resolve fazer a tese de final de curso sobre a psilocibina. “Era uma coisa totalmente desconhecida”, conta o psicanalista, hoje com 81 anos. “Quería perceber se teria semelhanças com alguma perturbação metabólica.” Numa sala da Consulta de Neurose do Hospital de Santa Maria (piso 1), dispõe tintas, pincéis, lápis de cera e papel de cenário. É lá que os dez voluntários saudáveis “amigos meus” e quatro doentes do Hospital Júlio de Matos vão ingerir psilocibina e ser convidados a criar. Um dos seus interesses é a arte psicopatológica. Antes, não se saía para o exterior, passear pelos jardins e dar curtos passeios de carro.

A ideia de ir para o Portugal do Estado Novo, apenas um ano depois da crise académica que levou à detenção de cerca de mil estudantes, decorreram às claras ensaios com psicadélicos só se torna menos surpreendente quando se percebe que estes não foram os primeiros. Em 1956, ano em que a RTP começava as emissões experimentais na Feira Popular, outro psiquiatra, João Fragoso Mendes, dedicava-se a explorar — e também experimentar — o LSD. Contexto: a produção de psicoses experimentais. Fragoso Mendes seria um dos orientadores da tese de licenciatura em que Salgueiro defende não constituir a psicose motivada pela psilocibina um modelo para a psicose esquizofrénica. Classificação final: 20 valores. Mais tarde seria publicada pela Editorial Inquérito, onde o pai era editor, numa bonita edição de luxo, “com caixa e tudo”, que ainda se encontra em alfarrabistas.

Emílio Salgueiro não voltou a pensar no tema. A vida profissional levou-o por outros caminhos e

deixou-o reticente em relação às drogas. “Foram uns meses divertidos” e “uma experiência interessante”, concede, enrincheirado entre um divã e pilhas de livros e papéis. Pouco depois, reconhece ter sido o primeiro voluntário do estudo. A sensação? “Como uma bebida especial.” Fala na vivacidade do vermelho, na plasticidade do tempo, nos edifícios do hospital, que lhe pareciam cenários de cartão. Um dos ensaios correu mal. Um voluntário teve um ataque de pânico e foi posto a dormir. Ainda mantém dúvidas sobre se terá sido correto do ponto de vista ético recrutar doentes do Júlio de Matos. “Eram pessoas sem total capacidade de discernimento.” Quanto aos comprimidos, tem nos “para aí, em qualquer lugar.”

Muitos dos estudos feitos na época em várias partes do mundo revelaram resultados promissores. Pensa-se que uma parte significativa seguisse protocolos hoje considerados amadores e, em alguns casos, pouco éticos ou seguros. O próprio entusiasmo terá toldado alguns procedimentos. Seria difícil serem reconhecidos pela comunidade científica atual. Isto, se estas substâncias não tivessem sido ilegalizadas e toda a investigação feita até então esquecida.

Em meados da década de 60, nos EUA, drogas como o LSD e a psilocibina saltam das Universidades para a contracultura, daí para obscuros contextos recreativos e para as primeiras páginas dos jornais. As notícias causam alarme: *bad trips*, surtos psicóticos, suicídios. Hoje, sabe-se que, em termos farmacológicos, os psicadélicos são seguros; o perigo está no contexto e no *mindset* do utilizador, que podem levar a resultados trágicos. A turbulência da época potencia uma onda de pânico. A braços com a contestação à Guerra do Vietname, Nixon precisa de um bode expiatório. O controverso Timothy Leary, em tretanto despedido de Harvard, torna-se “o homem mais perigoso da América”. Em 1970, os psicadélicos passam à clandestinidade nos EUA e, no ano seguinte, com a convenção das Nações Unidas sobre os psicotrópicos, em todo o mundo. Não foi a primeira vez que a cultura ocidental se sentiu ameaçada por estas substâncias e há quem recete que não seja a última.

DE PROSCRITAS A PRESCRITAS

O escritório de advogados Gama Glória, na Alexandre Herculano, em Lisboa, está cheio de plantas. Da sofisticada fotografia do italiano Guido Castagnoli logo à entrada, em que uma ovelha petisca um arranjo floral, à Sala Orta, um luxuriante conjunto de *monstera*s deliciosas e outras espécies muito verdes à volta de uma mesa branca. Nada disto é por acaso. O médico Garcia de Orta é o autor do primeiro relato no mundo ocidental acerca dos efeitos terapêuticos da canábis. A



PIONEIRO Emílio Salgueiro, psicanalista, 81 anos. Em 1963, inspirado por um amigo, o jovem resolveu fazer a tese de final de curso sobre a psilocibina. “Era uma coisa totalmente desconhecida”, conta

série de fotografias chama-se “Woods” (civas). E João Taborda Gama, 43 anos, um dos fundadores da firma de consultoria jurídica, dedica-se há anos a sectores altamente regulados, como os da saúde e das substâncias controladas. Depois dos clientes na área da canábis, vieram os dos psicadélicos, uma área que o jurista descobriu “há quatro ou cinco anos”. Portugal, com a descriminalização do consumo de drogas em 2000, tornou-se caso de estudo internacional. Quanto a Taborda Gama, atraiem-no os temas de fronteira regulatória, em que à conjugação de diferentes tipos de leis (criminais; medicina, farmácia e medicamento; distribuição, etc.) se juntam o potencial de transformação social e um cenário de preconceito. “O direito foi a barreira à investigação em psicadélicos”, diz. “Claro que é um reflexo de uma barreira cultural e de uma decisão política. Hoje, se há uma possibilidade, sustentada por investigadores reputados e instituições reputadas, de os psicadélicos imprimirem uma mudança na forma como a saúde mental é tratada, não olhar para isto é criminoso.”

Neste momento, ao contrário do que acontecia com a canábis, a regulação existe, só tem de evoluir, explica o antigo consultor político do Presidente Cavaco Silva. “É mais uma questão de os comités de ética terem a informação que permita a Portugal

O interesse na área não pára de crescer. Há pouco tempo, um ensaio com psilocibina para a depressão major no seu laboratório atraiu cerca de 100 candidatos



avancar no sentido de acelerar a investigação.” O jurista, que também é membro do Conselho Deontológico da Associação Portuguesa da Indústria Farmacéutica vai mais longe. “Portugal, que é um dos países com um maior problema de saúde mental da Europa”, aproveitará melhor estes passos “se houvesse uma estratégia nacional para isso.”

“Oportunidade de investimento” também é um conceito-chave, admite. “Qualquer sector económico que implique transformação social é um sector económico que gera economia”. No seu caso, sublinha, o interesse é como advogado: empresas e organizações, “umas pro bono, outras não”. Mas não só.

Nos últimos anos, de forma inesperada, apaixonou-se pela área. “Porventura, na nossa geração, não vamos apanhar outro tema de mudança social tão grande como este.” Talvez por isso defenda que todos os tipos de usos devem ser regulados – “porque, em tese, a regulação é que protege o mau uso” – incluindo os consumos espirituais em contexto religioso e os consumos em comunidades terapêuticas (o termo seria “transformação pessoal”), como tem vindo a acontecer em algumas zonas dos EUA. A perspectiva é a de redução de danos: liberal, sim, mas sobretudo “compassiva”. “Queremos que as pessoas sejam informadas do risco e que o façam com o menor dano possível.” Neste caminho da proscricção para a prescrição há sempre “o perigo de se gerar alarme social e regredirmos de novo 40 anos.”

De passagem por Portugal para assistir à defesa de uma tese de doutoramento, a neuropsicóloga alemã Katrin Preller, de 35 anos, confirma a necessidade de refrear o entusiasmo. “Temos de fornecer ao público resultados científicos rigorosos”, diz. “Leva o seu tempo.” Desde 2013 que investiga, na

Universidade de Zurique, os efeitos dos psicadélicos. Neste momento, prepara-se para arrancar com mais um estudo independente: psilocibina na prevenção de recaídas em alcoólicos.

Foi durante o doutoramento na área da adicção que contactou pela primeira vez com este tipo de terapia. “O quê, estão mesmo a dar psicadélicos às pessoas?”, lembra-se de perguntar durante o almoço aos colegas do grupo do psiquiatra Franz Vollenweider, que há mais de 20 anos lidera a pesquisa em Zurique. Entre 1988 e 1993, a Suíça, berço do LSD e país com longa tradição na área, chegou a permitir psicoterapia com psicadélicos.

Entre outras questões, Preller, que hoje dá aulas tanto em Zurique como na Universidade de Yale, nos EUA, tem tentado perceber se estas substâncias modulam os comportamentos sociais, incluindo a empatia (ou falta dela) e a ruminação. A resposta é “sim”. “Podem até ajudar a melhorar a relação entre docente e terapeuta, um processo bastante social.” Torna-se mais relevante porque “neste momento não há nada para tratar estes déficits sociais.” A experiência não será milagrosa, mas um caminho. “Se tivermos construído um muro à nossa volta, mesmo que se abra apenas uma brecha, tudo poderá ser diferente.” Por outras palavras, flexibilidade na forma como nos vemos trará flexibilidade na forma como nos relacionamos com o mundo.

O interesse na área não para de crescer. Há pouco tempo, um ensaio com psilocibina para a depressão major no seu laboratório atraiu cerca de 100 candidatos. Muitos “se calhar não se qualificariam como doentes mentais”, diz. “São pessoas que passaram por fases de depressão e encontraram formas de se reorganizar, mas que ainda se debatem com algum

tipo de trauma.” É difícil fazer estudos com este tipo de participantes. Os sistemas de saúde não estão concebidos para ajudar pessoas saudáveis a ficarem melhores. “Talvez seja por isso que há tanta gente a viajar para a Amazónia para fazer sessões de *ayahuasca*”, sugere. Numa terapia em que o contexto é tão importante, alerta, os perigos são reais: “Nunca se sabe o que se vai encontrar.”

UMA PESSOA MELHOR

Na primavera de 2018, Fred (nome fictício), um designer de 35 anos, passou duas semanas na selva com uma família da tribo Shipibo, no Peru. Fez uma dieta especial, seguiu preceitos “mais ou menos supersticiosos”, e avançou para a primeira de sete noites de *ayahuasca*, sessões de grupo à luz de uma única vela, que se apaga quando todos os participantes estão prontos para a viagem interior.

A experiência não foi a primeira. Aconteceu, aliás, quase no fim de um ano e meio de “uma viagem muito psicadélica” em contacto próximo com as comunidades indígenas da América Latina. Já esta deriva surgira noutro contexto de mudança: de Lisboa para Aljezur, de um emprego estável para o desconhecido, do fim de uma relação para um intenso processo de autoconhecimento. Guardava, da adolescência, experiências em contexto recreativo, coisas “muito díspares, suaves e pouco significativas”. Agora o caminho era outro, com “um novo respeito por estas substâncias”, uma perspetiva terapêutica e um recém-interesse na meditação, inspirado pelo líder espiritual Ram Dass, psicólogo afastado de Harvard com Timothy Leary. “Não conheço as outras cabeças, mas sei que a minha é particularmente ativa”, explica. “Tenho dificuldade em ‘render-me’, *surrender*, em inglês.”

Fred conta que o fim do relacionamento lhe trouxe muita dor, depois entendimento e por fim aceitação. Uma coisa “racional, intelectual”. Na Amazónia, entre visões de animais e de padrões fluidos, foi como se revivesse o episódio. “As pessoas, a sensação de amor e calor, mas a um nível mais exacerbado, mais evidente.”

À medida que os dias iam avançando, começou a sentir-se num estado próximo do que atingira num retiro de 10 dias de meditação vipassana, uma exigente técnica indiana. A experiência com *ayahuasca* será mais intensa, mas “não tão construtiva”. É, aliás, tão extrema que a integração se torna difícil. “É bom ter apoio profissional depois.” No fim, diz com algum pudor, teve “um vislumbre do que é esta coisa do ‘somos todos um’”. E acrescenta: “São chavões que até eu tenho dificuldade em usar.”

Fred não sabe dizer se todas estas experiências o transformaram. “Abriram-me portas”, resume. “Fazem parte, mas não vem só daí.” Receia que uma excessiva popularização leve a um uso inconsciente, que se repitam os erros da década de 60. Tem várias substâncias em casa, mas nenhum plano para as usar. O seu interesse é continuar a conhecer-se melhor, próximo da natureza, agora com a convicção de que a vida vai muito para lá do que nos aparece à primeira vista. E, pelo caminho, se possível, ir-se “tornando uma pessoa melhor”. ●