

Cuidados em Saúde Mental

Prevenção ao Uso/Abuso de Álcool e/ou Outras Drogas Durante a Pandemia.



*Saúde e
bem estar
no trabalho*

Contexto

A Pandemia de Covid-19 vem afetando a todos e todas nós de diferentes formas. Ela vem, em menor ou maior grau, ocasionando impactos, entre outros, na nossa saúde mental. Estamos, no geral, nos sentindo em estado constante de alerta, bem como preocupados, confusos, estressados...

Durante a quarentena, muitos fatores podem estimular o consumo de bebidas alcoólicas e/ou de outras drogas. Entre esses fatores, estão o isolamento social, as mudanças nas rotinas de vida e de trabalho, a exposição em casos de trabalhos não interrompidos, etc.

Ao contrário do que muitos pensam, o abuso de substâncias psicotrópicas não soluciona fatores estressantes, mas agrava quadros de depressão e ansiedade. Além disso, drogas como álcool, cocaína e tabaco, por debilitarem os pulmões, tornam as pessoas mais vulneráveis à COVID-19.

É importante tratar a questão de forma preventiva, evitando uso/abuso dessas substâncias. Caso identifique a dependência, recorra aos serviços de saúde em funcionamento. Quanto às pessoas em tratamento, fiquem em alerta! O isolamento e o estresse podem causar recaídas.

As evidências indicam que não existe um “limite seguro”. O uso do álcool, sobretudo o uso excessivo, debilita o sistema imunológico e, assim, reduz a nossa capacidade de enfrentar doenças infecciosas.

No ambiente familiar, o uso de álcool e/ou outras drogas podem desencadear agressões e outras formas de violência doméstica, que vêm aumentando nesse atual cenário de isolamento social. Não há justificativa para a violência e, em tais casos, a vítima precisa denunciar às autoridades.

É importante compreendermos que o uso de remédios (psicotrópicos), sem prescrição médica e sem acompanhamento, também pode acarretar agravamento de sintomas. Muito cuidado com orientações recebidas pela internet, fique alerta com as fake news que indicam tratamentos.

Para quem já apresenta adoecimento mental, de qualquer natureza, em caso de agravamento, procure atendimento médico. Não deixe, por conta própria, de manter o tratamento. Somente o médico tem condições de melhor orientar a sua conduta clínica. Procure-o caso necessite!

Você precisa saber

O álcool afeta, tanto a curto como a longo prazo, quase todos os órgãos do corpo.

Durante o isolamento

Evite comprar e estocar bebidas alcoólicas, isso previne ou dificulta o seu uso/abuso cotidiano.

Cuidado com situações de estresse. Tente sempre se acalmar e mire-se em coisas positivas! Invista seu tempo e dinheiro em alimentos saudáveis e nutritivos, pois melhora a imunidade. Pratique exercícios físicos em casa e, caso seja necessário, ao sair, siga as orientações de distanciamento social.

Utilize as redes sociais para manter o contato com pessoas, assim evita o isolamento total. Assista a filmes, leia livros, escute músicas etc, amenizando assim a percepção de afastamento ou isolamento das pessoas. Crie uma rotina saudável, com horário para as alimentações e, no mínimo, 8 horas de sono.

Os Especialistas Recomendam

- Reconheça e acolha seus receios e medos, procurando pessoas de confiança para conversar.
- Faça uso de estratégias de cuidado que tenha usado em momentos de crise ou sofrimento.
- Invista no que lhe auxilie na redução do nível de estresse agudo – use seu autoconhecimento.
- Procure ajuda profissional sempre que se fizer necessário. Não adie essa decisão caso precise.



Cuide de Você!

Todas as pessoas possuem forças e habilidades para lidar com os desafios da vida.

Precisamos nos concentrar nas atividades do tempo presente, criando uma rotina que seja positiva para si.

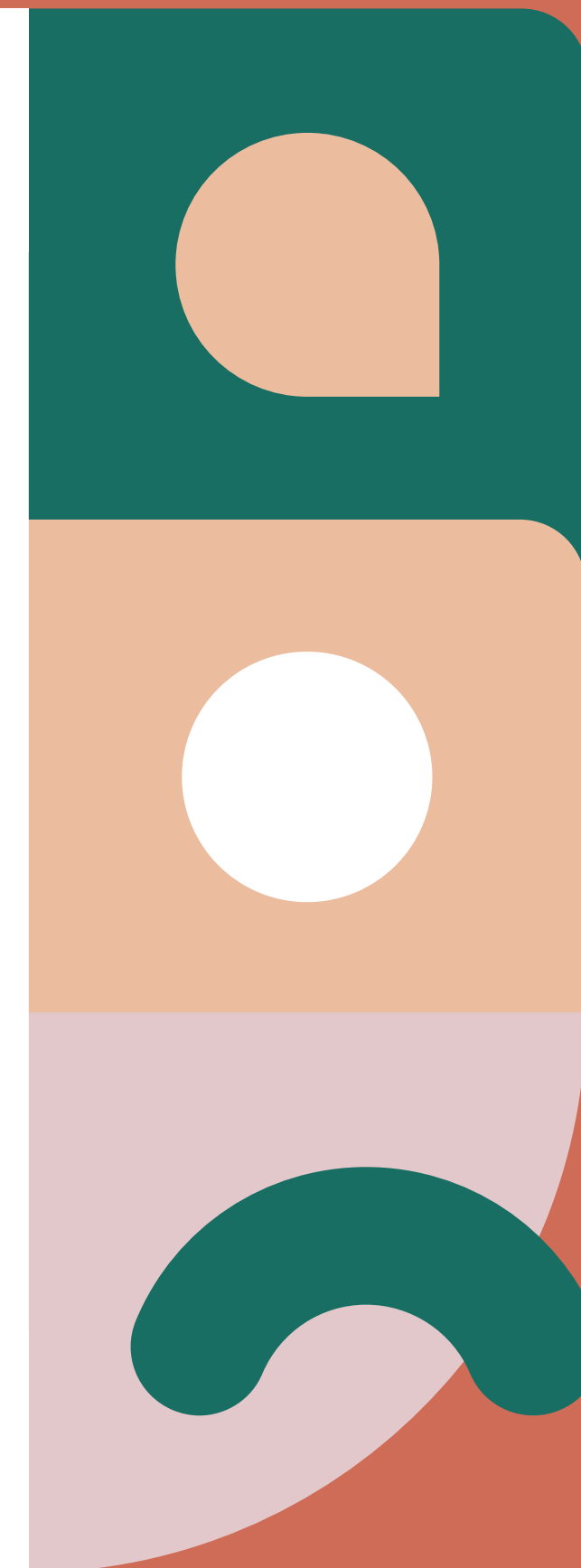


Atenção Psicossocial

A Coordenadoria de Qualidade de Vida no Trabalho (COQVT) da UFC, através da Divisão de Apoio Psicossocial (DIAPS), executa o Programa de Prevenção e Acompanhamento de Servidores com Problemas de Uso/Abuso Álcool e outras Drogas - PPAD. Essa ação compõe o Programa Saúde e Bem-estar no Trabalho, regido pela Política de Atenção à Saúde do Servidor Público Federal.

Caso necessite de atendimento, envie email para diaps.progep@ufc.br; ou preencha o formulário <https://bit.ly/36Yq8mU>

Para ter acesso à Rede de Atenção Psicossocial do Município de Fortaleza, consulte os contatos disponíveis em <https://bit.ly/30990td>



Elaboração



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO
DE PESSOAS

Andreia Serafim de Negreiros Taissuke
ASSISTENTE SOCIAL/DIAPS
Richelly Barbosa de Medeiros
ASSISTENTE SOCIAL/DIAPS