

O aumento do consumo de álcool, durante o período de isolamento social provocado pela pandemia do Novo Coronavírus, é um fator preocupante. A permanência dentro de casa, na maioria das vezes, sem atividades de educação ou lazer, tem desencadeado um aumento expressivo na ingestão de bebidas, impulsionando doenças e problemas de comportamento. Em Olinda, a Secretaria de Saúde oferece um espaço físico de acolhimento e também um serviço telefônico de assistência à saúde mental. O objetivo é de minimizar os danos psicológicos e emocionais desta fase difícil.

Os riscos quanto ao exagero com o álcool passam pela fragilização do sistema nervoso e imunológico, gerando também o acometimento de dificuldades como a depressão, insônia, ansiedade e, até mesmo, a ampliação do número de casos de violência doméstica. Nesta fase de quarentena, o acesso ao tratamento de dependências químicas pode se tornar mais difícil, levando este hábito para o momento da volta à rotina, sobretudo naquelas pessoas que já contam com algum tipo de vulnerabilidade ou predisposição genética. Toda a atenção é necessária.

De acordo com a psicóloga Cíntia Mota, coordenadora de Saúde Mental de Olinda, os pensamentos desenfreados são vistos como grandes vilões. “É comum direcionar a mente para as incertezas do amanhã, focando em coisas que a gente não consegue intervir diretamente, como emprego, saúde, renda, a volta ao cotidiano entre outros. Diante do medo do amanhã, o álcool acaba sendo usado como uma rota de fuga, um caminho que, às vezes, torna-se sem volta”, explica.

Conforme a especialista, uma boa dica para esta fase de isolamento social é policiar o próprio comportamento, voltando-se para ideias positivas. “É válido criar novas rotinas, incluindo atividades físicas, de leitura, relações afetivas com amigos e familiares, entre muitos outros aspectos. A receita é ocupar a mente e viver um dia de cada vez”, reforça. No município de Olinda, o Centro de Atenção Psicossocial em Álcool e outras Drogas (CAPS-AD), localizado na Rua Maria Ramos, 155, no Bairro Novo, mantém o atendimento diariamente.

Confira os números do teleatendimento:

- **Público em geral:** 99207-3447 / 99219-1816 / 99250-3144 / 99138-7841 /
99203-8909 / 99258-6660 / 99219-6385

- **Profissionais de saúde:** 99167-1061 e 99189-7413