



INSTITUTO FEDERAL
Rio de Janeiro

BOLETIM INFORMATIVO
COORDENAÇÃO DE SAÚDE
DO TRABALHADOR (CST)

COVID E DROGAS





A Pandemia e a Saúde Mental

Bianca Blanco

A pandemia de COVID-19 vem se provando um grande desafio, não só nos sistemas de saúde, mas também nas demais áreas relacionadas a sua prevenção e seu controle – o que levou as sociedades a repensar globalmente suas práticas. As complicações clínicas diretas da infecção por Sars-CoV-2 foram e continuam sendo amplamente divulgadas pela mídia. Porém, o manejo terapêutico do quadro infeccioso e as formas de prevenção e controle sanitário geraram (e ainda geram) muitas controvérsias, desde a época da identificação do vírus.

Hoje, parece haver forte consenso – da comunidade acadêmica – de que o controle da propagação do vírus é mais efetivo a partir da sinergia de quatro ações: vacinação, distanciamento social, incremento nas práticas de higiene e uso de máscaras faciais. Por certo, essas recomendações demandaram uma série de adaptações, do pessoal ao coletivo, do micro ao macrosistema, principalmente no que diz respeito aos hábitos e costumes, à educação, à disciplina, aos aspectos laborais, recreacionais e, não se pode negar, aos aspectos econômico-financeiros.



Não bastasse a ameaça ao bem-estar físico e à própria vida, pouco a pouco, o vírus também se mostrou uma grande ameaça à saúde mental. Quiçá seja a mente a sua maior vítima! Afinal, a depressão e a ansiedade, que já eram transtornos altamente prevalentes, passaram a atingir mais pessoas, e de forma ainda mais intensa.

Infelizmente, esse cenário objetivo (dos fatos) e subjetivo (do sofrimento psíquico) tem se mostrado também um terreno fértil para o aumento no abuso de drogas, principalmente aquelas de efeito mais sedativo e anestésico, como álcool e maconha. Essas substâncias têm entrado em cena prometendo alento frente à imprevisibilidade, à impotência, ao medo e à frustração, despertados (ou agravados) pela pandemia. Frequentemente, o consumo do álcool vem se intensificando entre os que se deparam com uma realidade de menor controle social, somada à maior disponibilidade de tempo livre para a ingestão. Aqueles que já vinham se tratando em razão do uso abusivo ou da dependência de drogas, por vezes, se viram desprovidos do acompanhamento terapêutico com que contavam previamente.

De repente, as pessoas tiveram de rever sua forma de trabalhar, ganhar dinheiro, estudar, se relacionar e se divertir. Certamente, tal mudança brusca e involuntária de rotina já seria, por si só, um imenso desafio para a maior parte das pessoas. Mas, talvez, o maior desafio só tenha sido percebido alguns meses depois, quando a gritaria pelo pavor do desconhecido cedeu espaço ao barulho ensurdecedor do silêncio. Aquele bate-papo gostoso com os colegas de classe ou do trabalho já não está mais lá. A tradicional viagem de férias, só na memória. Planos para o futuro? Adiados. Condições para o lazer? Muito limitadas. Local para trabalhar? Excessivamente compartilhado ou, o que pode ser ainda pior, esvaziado. Isso sem contar os que perderam seus empregos... Aquele conflito com o cônjuge? Totalmente desnudado – seja pelo convívio intensificado, seja pela restrição do espaço.



Não bastasse a ameaça ao bem-estar físico e à própria vida, pouco a pouco, o vírus também se mostrou uma grande ameaça à saúde mental. Quiçá seja a mente a sua maior vítima! Afinal, a depressão e a ansiedade, que já eram transtornos altamente prevalentes, passaram a atingir mais pessoas, e de forma ainda mais intensa.

Infelizmente, esse cenário objetivo (dos fatos) e subjetivo (do sofrimento psíquico) tem se mostrado também um terreno fértil para o aumento no abuso de drogas, principalmente aquelas de efeito mais sedativo e anestésico, como álcool e maconha. Essas substâncias têm entrado em cena prometendo alento frente à imprevisibilidade, à impotência, ao medo e à frustração, despertados (ou agravados) pela pandemia. Frequentemente, o consumo do álcool vem se intensificando entre os que se deparam com uma realidade de menor controle social, somada à maior disponibilidade de tempo livre para a ingestão. Aqueles que já vinham se tratando em razão do uso abusivo ou da dependência de drogas, por vezes, se viram desprovidos do acompanhamento terapêutico com que contavam previamente.

Para evitar o agravamento desse problema, comemora-se no dia 20 de fevereiro o Dia Nacional de Combate às Drogas e ao Alcoolismo. Essa campanha de mobilização é, mais do que nunca, uma data para reflexão, para se pensar no impacto desse consumo em nossa própria vida e na do outro. É tempo de questionar se esse consumo estaria de fato ajudando a lidar com as dificuldades, ou apenas adiando as soluções. É hora de olhar para dentro e reconhecer os efeitos da droga, no corpo e na mente. Sabe-se que determinadas drogas e padrões de consumo podem desencadear (ou aprofundar) quadros depressivos e ansiosos, agravar a irritabilidade e a impulsividade, desorganizar rotinas, afastar pessoas... Cabe ao próprio usuário e aos que o cercam reconhecer e sinalizar o problema. Mais do que isso: cabe buscar ajuda! Nesse sentido, há muitos profissionais oferecendo suporte, tanto remoto, quanto presencialmente.

O momento é de identificar as próprias forças e de acionar a rede de apoio. Distanciamento não deve significar isolamento, e as ameaças causadas pela pandemia não devem suplantam as oportunidades que os novos ventos já estão trazendo. Escolha a saúde e a vida. Sempre!



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br