



ARTIGO

UMA DOSE DE REALIDADE: O IMPACTO DO ÁLCOOL NA SAÚDE MENTAL

Em pequena quantidade, o álcool funciona como um sedativo no sistema nervoso central que ajuda as pessoas a relaxarem. Uma latinha a mais já promove efeitos estimulantes de coragem e extroversão garantindo mais diversão a eventos sociais e familiares. Mas, independente da motivação, esse é um hábito que pode trazer inúmeros prejuízos, entre eles, à sua saúde mental.

Não podemos individualizar uma situação hoje considerada de saúde pública e que afeta mais de 6 milhões de brasileiros - ou 4% da população adulta – que consomem bebidas alcoólicas em excesso e correm risco de dependência, conforme levantamento feito no início do ano passado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Recentemente tivemos o carnaval, uma festa normalmente patrocinada por grandes marcas e onde o uso de bebidas alcóolicas é hiperestimulado. No entanto, não podemos fechar os olhos para o que essa questão representa: o álcool não se limita a festas de rua, ele está presente em quase todos os eventos sociais e familiares, de festas infantis ao “churrasquinho” de fim de semana.

Devido à sua popularização do consumo, precisamos conversar a respeito. Se você está enfrentando dificuldades no trabalho, financeiras ou no relacionamento, é importante procurar ajuda psicoterapêutica e/ou psiquiátrica. “Tomar uma latinha” para relaxar depois de um dia difícil não vai resolver e ainda pode contribuir com o agravamento dos sintomas ou com o surgimento de novas doenças.

Ao fazer uma revisão da literatura científica, observamos que pacientes com os transtornos mentais mais prevalentes, entre eles depressão, ansiedade e fobia, têm duas vezes mais chances de relatar um transtorno por uso de álcool do que pessoas sem esses transtornos. É que o álcool geralmente é percebido como “falso” aliado para lidar com o mau humor e a irritabilidade comuns em alguns desses transtornos mentais.

Portanto, não existem “benefícios de beber”. Isso é um equívoco. É importante fortalecer a nossa saúde mental a partir de hábitos saudáveis, como a prática de exercícios físicos regulares, alimentação equilibrada, sono adequado, bons relacionamentos, psicoterapia, meditação, entre outras ações cotidianas, que naturalmente vão regular seu humor e promover a saúde integral (física e mental).

Você pode estar se perguntando, afinal, o que é saúde mental? Sei que ainda há muito tabu em relação ao tema, que é visto como “frescura” ou “loucura”. Mas a OMS destaca que saúde mental é um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidarem com o estresse cotidiano, realizarem as suas capacidades, aprenderem e trabalharem bem, e contribuírem para a sua comunidade.

Sem saúde mental, não temos como alcançar o direito básico inerente a cada um de nós de desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconômico. Outro dado que vem confirmar nossa preocupação, enquanto profissionais da saúde, é que o uso abusivo de álcool e suas consequências estão presentes nas classes sociais mais elevadas e nas mais baixas, ou seja, está “naturalizado” socialmente.

Enquanto acharmos que esse padrão de consumo de álcool não é um problema, não há o que possa ser feito. Compartilho essa reflexão justamente porque alguns pacientes relataram melhora significativa no quadro de saúde mental, principalmente de ansiedade, quando deixaram de consumir álcool e investiram em um estilo de vida saudável.

Uma frase célebre do poeta romano Juvenal afirma que “mens sana in corpore sano” - “uma mente sã em um corpo sã” – é o que as pessoas deveriam desejar para a vida. Portanto, lembre-se que diante de um quadro de sofrimento ou problema difícil, buscar ajuda profissional seja mais interessante do que afogar as mágoas em um copo de bebida. Pense sobre isso!

Cristiane Amaral, psicóloga com formação em transtorno de ansiedade e depressiva no Instituto Albert Einstein

JORNAL DIÁRIO DA SERRA

Propriedade da AJOTA

ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA

CNPJ: 29.464.235/0001-16

Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões 78302-028 Tangará da Serra-MT

ISSN 22386467

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO

Fabíola Tormes

CONTATO

ds@diariodaserra.com.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do DIÁRIO DA SERRA

(65) 3326-4724

www.diariodaserra.com.br

www.ds.jor.br

TIRAGEM

1 MIL EXEMPLARES

CIRCULAÇÃO

Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso.

CENTRAL DO ASSINANTE

(65)3326.6501

DEPARTAMENTO COMERCIAL

PUBLICIDADE ASSINATURA

PUBLICIDADE LEGAL

Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA

SERVIÇOS GRÁFICOS

E. Tormes e Cia. LTDA

CNPJ: 14.048.123/0001-07

CONTATO: adm@diariodaserra.com.br

Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996

EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997

Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W

Parque Mansões - CEP:78300-000

Tangará da Serra - MT - Brasil

 www.facebook.com/jornalds

 @diariodaserra

AUXÍLIO CIDADÃO

Após aprovação de vereadores, projeto 'Troco Solidário' será implantado em Tangará da Serra



Propositura foi do vereador Rogério Silva

Pontos de arrecadação serão nas empresas que aderirem ao programa

ROSI OLIVEIRA/ Redação DS

Nos dias atuais em que tudo fica cada vez mais difícil, uma das formas de suprir necessidades básicas de quem não tem o mínimo para viver é a solidariedade de uma pessoa, de um grupo e de uma associação.

Pensando nisso, em benefício quem precisa, os vereadores aprovaram na Sessão Ordinária realizada na terça-feira, dia 05,

o projeto 'Troco Solidário', que tem por finalidade, além de fomentar a solidariedade entre os munícipes para com as entidades municipais, formar parceria da iniciativa privada através do engajamento voluntário dos empresários e consumidores, bem como facilitar a participação do cidadão no auxílio de entidades sociais sem fins lucrativos e fomentar a cooperação mútua para apoio às entidades sociais.

“Hoje temos as entidades sem fins lucrativos que atuam nas diversas áreas e as vezes, não tem fonte de renda que não seja o Poder Público. Então o objetivo é proporcionar a essas entidades

que prestam um excelente trabalho na nossa sociedade, uma opção a mais de renda”, explica o vereador Rogério Silva (União), proponente do projeto.

“Ela é uma lei mais educacional, de solidariedade mesmo, para aquele cidadão que vai em determinado comércio e, de repente, sobra um troco, um pequeno valor e ele pode destinar para uma dessas entidades. Esse é o propósito do projeto”, ressalta Rogério Silva.

Conforme o autor, os pontos de arrecadação serão nas empresas que aderirem ao programa que já existe em São Paulo e Barra do Garças e agora, após sanção do Executivo, em Tangará da Serra.

NESTA SEXTA-FEIRA

Governo vai lançar programa que inclui mulheres no mercado de trabalho

PAULA LABOISSIÈRE / Agência Brasil

O governo federal lança nesta sexta-feira, 8, Dia Internacional da Mulher, o Programa Asas para o Futuro. De acordo com a ministra das Mulheres, Cida Gonçalves, a proposta é incluir mulheres de 17 a 30 anos, sobretudo negras e da periferia, no mercado de trabalho. O planejamento inclui a assinatura de um acordo de

cooperação com o Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae) para a qualificação dessas mulheres.

“Também estamos trabalhando no sentido de garantir a implementação de duas leis que, para nós, são importantes. Uma, que instituímos no ano passado, dos 5% das vagas do Sine [Sistema Nacional de Emprego] serem para mulheres em situação de violência. E a dos 8% no

caso dos serviços terceirizados do governo federal”, disse.

“Estamos buscando tratativas para, mais para frente, discutir o que é mais importante para as mulheres. Porque parece que elas estão fora, estão simplesmente desempregadas. Mas as mulheres estão na informalidade. Como vamos trazer as mulheres para a formalidade, como vamos incluir a discussão do empreendedorismo”.