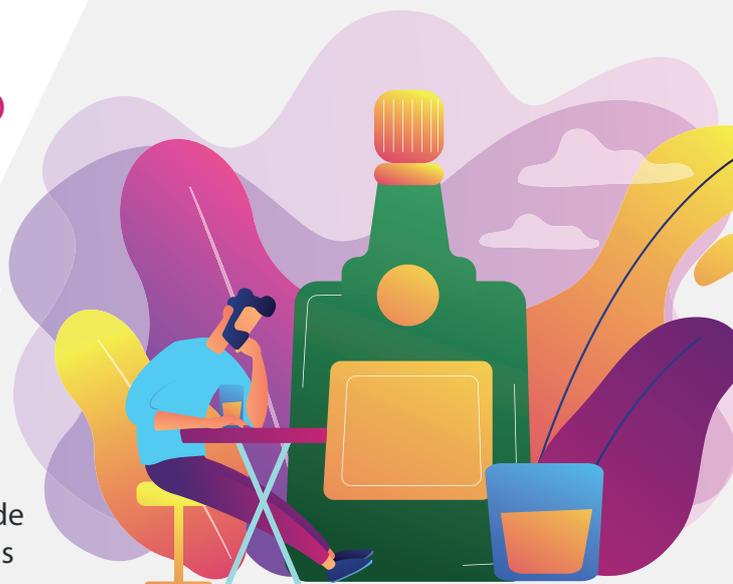


ÁLCOOL E QUARENTENA, COMO LIDAR COM O CONSUMO EXCESSIVO

Você sabia que a solidão está associada ao abuso de álcool, altos níveis de estresse e baixa imunidade? Em períodos como o que estamos passando, esta situação torna-se mais comum e começa a fazer parte do nosso dia-a-dia sem notarmos. Estamos vivendo um momento de estresse coletivo inédito que pode contribuir para o uso do álcool como um refúgio.

Porém, os perigos dos excessos chamaram a atenção da Organização Mundial da Saúde (OMS), pois a bebida além de enfraquecer o sistema imunológico – e, portanto, deixa seus usuários mais propensos a contrair COVID-19 –, também podem estimular comportamentos violentos.



Para minimizar os efeitos negativos do alto consumo do álcool, é necessário adotarmos uma postura consciente dos nossos atos e lembrarmos que o período de quarentena não deve ser diferente de nossa rotina anterior.

Algumas dicas são importantes para que não tenhamos prejuízo em nosso trabalho e vida pessoal, veja algumas:



PROCURE FORTALECER OS LAÇOS COM FAMILIARES E AMIGOS. Que tal utilizar os aplicativos para realizar uma Vídeochamada com várias pessoas? Há alguns que possibilitam a interação de 1 a 8 pessoas na mesma chamada. Aproveite para sugerir uma atividade juntos, como uma aula de alongamento/ pilates ou tai chi chuan. Desta forma você trata de dois temas sensíveis ao mesmo tempo, equilíbrio emocional e atividade física!



TENTE CULTIVAR OU DESENVOLVER UM HOBBY. Atividades que estão associadas à expressão podem ser ótimas para aliviar a tensão e colocar os sentimentos para fora. O ideal é incluir o hobby na sua rotina para que ele faça parte do seu dia a dia, como pintura, dança, cultivar plantas, artesanato, entre outras.



ESTABELEÇA DIAS PARA O CONSUMO DA BEBIDA ALCOÓLICA. Não compre bebidas em excesso e não mantenha a geladeira com várias opções. Isso contribui com o consumo exacerbado, e prejudica nosso autocontrole. Como várias pessoas fazem fora da quarentena, é muito comum deixar apenas os finais de semana para o consumo de álcool. Se achar que faz sentido viver neste mesmo ritmo, mantenha-o.

Este período tem exigido mais de nossa capacidade mental e será necessário cultivar bons hábitos, mesmo que pequenos, para que nosso corpo e mente mantenham-se em equilíbrio!