



# USO E ABUSO DE ÁLCOOL DURANTE COVID 19<sup>1</sup>

## O CONTEXTO

É natural sentir estresse, ansiedade, angústia e preocupação durante e após uma crise como o COVID-19.

A separação dos entes queridos, a perda da liberdade e a incerteza sobre o estado da doença são motivo de preocupação. Estudos começaram a mostrar que a maioria das pessoas que estão em isolamento social relata efeitos psicológicos negativos, incluindo sintomas de estresse pós-traumático, confusão e raiva. Os maiores estressores incluem o medo de infecção, receio de perder o emprego, frustração, tédio, suprimentos inadequados, informações inadequadas, perdas financeiras e estigma.

Mas como lidamos com esse estresse é importante, pois existem maneiras saudáveis e não saudáveis de fazê-lo. **O uso excessivo de álcool não é uma maneira saudável de gerenciar o estresse.**

## OS FATOS

De acordo com a Empresa Nacional de Distribuição República (Republic National Distributing Company em inglês), as vendas de bebidas aumentaram cerca de 50% durante a semana que terminou em 21 de março de 2020.<sup>2</sup> As vendas de bebidas destiladas aumentaram 24.9%, as vendas de bourbon 34.1% durante o mesmo período e as vendas de gim aumentaram em 30.1%.<sup>3</sup> Em todo o país, o aumento geral da semana, segundo dados da Nielsen, foi de 55% nas vendas.<sup>2</sup>

Uma pesquisa divulgada em 20 de abril de 2020 pela Fishbowl Insight, constatou que 42% dos quase 13.000 trabalhadores relataram ter bebido álcool durante o expediente, enquanto trabalhavam de casa.<sup>4</sup>

## A CIÊNCIA

Em 2018, aproximadamente 139.8 milhões de americanos com 12 anos ou mais, consumiram álcool no mês passado, 67.1 milhões abusaram de álcool no mês passado e 16.6 milhões que tiveram vários episódios por beber excessivamente no mês passado.<sup>5</sup> Entre os hispânicos maiores de 18 anos nesta categoria, 77% relataram que tinham problemas com álcool.<sup>5</sup> Em 2018, cerca de 21.2 milhões de pessoas com 12 anos ou mais precisavam de tratamento para o uso de substâncias. Esse número se traduz em cerca de 1 em cada 13 pessoas que precisavam de tratamento (7.8 %).<sup>5</sup>

## A SOLUÇÃO

Aqui estão algumas ferramentas práticas que você pode implementar no seu dia-a-dia para lidar com esses sintomas de ansiedade e preocupação de maneira saudável:

1. Estabeleça uma rotina com espaço para lazer e exercício físico.
2. Mantenha-se informado através de canais oficiais como o CDC e SAMHSA, e não se exponha demais às notícias sobre o coronavírus.
3. Mantenha contato com familiares e amigos.
4. Coma saudável.
5. Faça exercício físico.
6. Medite, respire, pratique relaxamento.

Se você ou alguma pessoa próxima está gerenciando as emoções relacionadas ao COVID-19 de maneira não saudável - como usando drogas ou álcool para lidar com isso, por favor fale com um profissional de saúde ou ligue para uma das linhas diretas listadas abaixo para obter ajuda. Se você é uma pessoa em recuperação e está pensando em beber ou usar drogas, ligue para os números abaixo ou para o seu centro de recuperação local.

Você também pode visitar os recursos abaixo para obter suporte e mais informações sobre COVID-19.

### Linha direta para apoio da SAMHSA

#### Ligação gratuita:

1-800-985-5990 (espanhol e inglês)

SMS em Espanhol: Envie

“Háblanos” para 66746

SMS em Inglês: Envie

“TalkWithUs” para 66746

(TTD): 1-800-846-8517

Inglês:

<http://www.disasterdistress.samhsa.gov>

Espanhol:

<https://www.samhsa.gov/disaster-distress-helpline/espanol>

### Linha Nacional de Atendimento da SAMHSA

Ligação gratuita: 1-800-662-HELP (24/7/365 Referência para tratamento)

Sítio Web:

<http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

### Linha Nacional para Prevenção do Suicídio

Ligação gratuita: 1-888-628-9454

Inglês: 1-800-273-TALK (8255)

(TTD): 1-800-799-4TTY (4889)

Espanhol:

<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>

Inglês:

<http://www.suicidepreventionlifeline.org>

### Localizador de Serviços de Tratamento de Saúde Mental

Sítio web: <https://findtreatment.gov>

Para obter mais informações sobre o Centro Nacional Hispânico-Latino de Treinamento e Assistência Técnica em Abuso de Substâncias e solicitar treinamento ou assistência técnica, acesse nosso site: <https://attcnetwork.org/centers/national-hispanic-and-latino-attc/home>

<sup>1</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

<sup>2</sup> <https://www.forbes.com/sites/jeemicallef/2020/04/04/how-the-covid-19-pandemic-is-upending-the-alcoholic-beverage-industry/#5681a8f94b0b>

<sup>3</sup> <https://seekingalpha.com/news/3556857-americans-stock-up-on-alcohol>

<sup>4</sup> <https://www.fishbowlapp.com/insights/2020/04/20/coronavirus-survey-results-42-of-employees-drinking-while-working-from-home/>

<sup>5</sup> Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2019). Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2018 National Survey on Drug Use and Health (HHS Publication No. PEP19-5068, NSDUH Series H-54). Rockville, MD: Center for Behavioral Health Statistics and Quality, Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Retrieved from <https://www.samhsa.gov/data/>