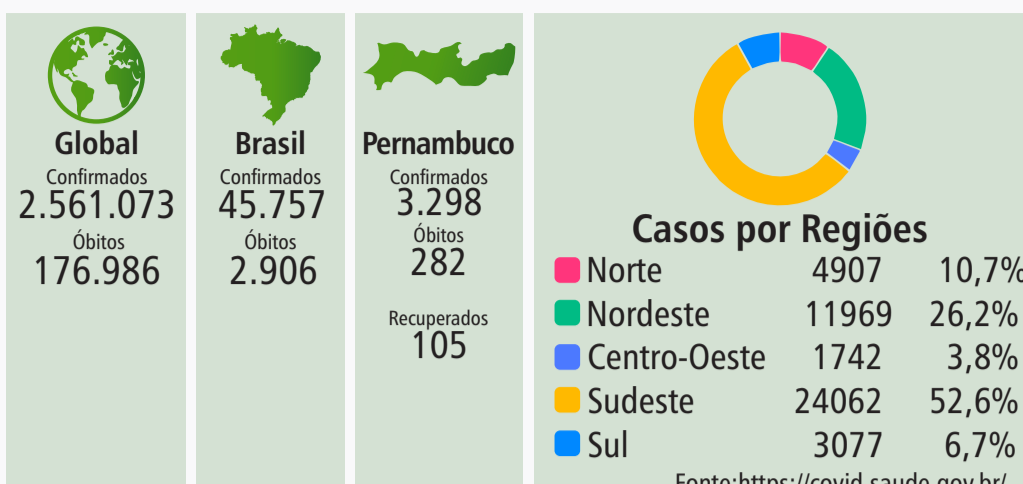




**Casos Atualizados**



Casos	Cidades	Ouricuri	Santa Maria da Boa Vista	Petrolina	Salgueiro	Serra Talhada	Floresta
Descartados		04	01	82	28	21	01
Em Investigação		04	03	47	07	08	01
Confirmados		00	00	21	07	06	00
Recuperados		00	00	01	03	00	00

**O horizonte está ao nosso alcance?**

Diante da situação em que nos encontramos, sentimentos diversos se afloram, dentre eles, talvez, o que mais nos aflige é a ansiedade. Eduardo Galeano, de forma bastante sábia, como era de costume, em um de seus poemas, disse o seguinte: "A utopia está lá no horizonte. Me aproximo dois passos, ela se afasta dois passos. Caminho dez passos, o horizonte corre dez passos. Por mais que eu caminhe, jamais alcançarei. Então, para que serve a utopia? Serve para isso, para que eu não deixe de caminhar."

Se por um lado a ansiedade contribui para que estejamos sempre em alerta, nos dizendo que "tem alguma coisa errada", por outro, é muito eficaz em sua tarefa de nos fazer não ir para frente, em que deixemos de viver, em nos isolarmos, enfim, em nos deixar infelizes. Ela entra em nossas vidas das mais diversas maneiras, sem pedir licença. Sua aparência é bem diversificada, pode chegar como uma preocupação excessiva, como um pensamento intrusivo, choro, apreensão, comportamento compulsivo... Como é possível perceber, ela não é nada saudável. Outra característica dela é que é bastante oportunista, ou seja, se alimenta de momentos em nossa vida, no qual estamos mais frágeis, como agora, onde é difícil de perceber um horizonte.

Mas como fazer para se livrar desse mal? Bem, não existe receita para a felicidade, nem de como

fazer para que a ansiedade pegue suas coisas e vá embora da nossa mente, mas existem caminhos. A prática de atividades físicas, uma boa alimentação, criar rotinas saudáveis e, talvez uma das ações mais importantes, reconhecer que as coisas não estão bem e procurar ajuda junto a profissionais, como psicólogos e psicólogas, bem como, dependendo do caso, a contribuição de psiquiatras. Lembrando que, caso necessite, o IF Sertão-PE continua com seus atendimentos on-line.

**Atendimento psicológico online do if sertão-pe**

**Acesse: para mais informações**



A ansiedade pode atingir qualquer pessoa, em qualquer idade. Assim como ela chega, ela também vai embora. É importante que assim como Galeano, possamos continuar nossa busca pelo horizonte, somente assim poderemos caminhar para frente e chegar onde desejamos chegar.

**Para saber mais sobre Ansiedade ouçam o seguinte Podcast**



**Acesse: para mais informações**



**Consumo de bebidas alcoólicas em meio à pandemia de Covid-19**

**Efeitos adversos à saúde**

O consumo e produção de bebidas alcoólicas fazem parte de diversas culturas, sendo utilizado de forma ritual ou social e apreciado por seu sabor, cor e efeitos que provoca no organismo. Contudo, a ingestão excessiva de álcool causa efeitos deletérios, como aumento da vulnerabilidade à saúde, comportamentos de risco, problemas de saúde mental e violência.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) publicou, no último dia 14, um relatório alertando para a necessidade da restrição do consumo de álcool durante o isolamento social (veja o relatório em <https://bit.ly/3bft23g>). O documento reforça que a ingestão de álcool não protege contra o Covid-19, mas ao contrário, representa riscos à saúde.

**Impactos à saúde Mental**

O consumo de álcool está relacionado as doenças transmissíveis e não transmissíveis, como observamos as demandas em saúde mental. O álcool é uma substância psicoativa que pode estar associada a presença de transtornos mentais comuns (ansiedade, depressão, esquizofrenia, alimentares, estresse pós traumático, entre outros), levando às pessoas em sofrimento psíquico e que estão em situação de risco (ou em vulnerabilidade social, econômica e emocional) ao consumo abusivo e até a dependência, principalmente em situações em que se sintam sozinhas e sem ou pouco acesso às redes de apoio (família, amigos, vizinhos, profissionais de referência ou instituições).

Além da autopercepção quanto a condição física, mental e social que apontam para o uso e abuso dessa substância, é importante acionar outros dispositivos mais próximos e que possam somar a estratégia de redução de danos, como

dialogar com alguém sobre as angústias vivenciadas nesse período de isolamento social, por exemplo, dentre outros dispositivos possíveis e que ajudem na manutenção da qualidade de vida.

Se diante da leitura pessoal sobre seu estado ainda identificar dificuldades para o cuidado de si, saiba que existem serviços públicos em saúde mental, como os CAPS álcool e outras drogas, consultório na rua e outras instituições públicas e setores de assistência com profissionais de referência, como psiquiatras, enfermeiros, psicólogos e assistentes sociais, que continuam disponíveis (presencialmente ou on-line) para atender às pessoas que apresentam sinais ou sintomas de uso e abuso de álcool e outras drogas, acompanhando assim os casos urgentes de modo singular e disponibilizando maiores orientações e serviços aos que podem apresentar ou atenuar comportamentos de risco durante a estratégia de isolamento social frente a pandemia.

**Impacto nutricional**

O álcool é uma fonte de "calorias vazias", ou seja, apesar de seu alto valor energético, a ingestão de álcool não contribui para a nutrição do organismo, mas apenas aumenta a quantidade de calorias consumidas. Para cada 1 g de etanol metabolizado são formadas 7,1 kcal, uma quantidade considerável, quando comparado com carboidratos (4 kcal/g), proteínas (4 kcal/g) e gorduras (9 kcal/g).

Por ser uma substância tóxica, deve ser imediatamente eliminado. Dessa forma, o álcool tem prioridade no metabolismo, alterando outras vias metabólicas importantes, como a oxidação dos

lipídios, o que favorece o acúmulo de gorduras no organismo, que se depositam especialmente na área abdominal.

O álcool provoca ainda alterações no metabolismo de vitaminas e minerais, incluindo nutrientes antioxidantes, como a vitamina A, zinco e selênio, que desempenham papel importante na imunidade. Dessa forma, a ingestão recorrente de bebidas alcoólicas em excesso compromete o sistema imunológico, aumentando assim a susceptibilidade a diversas infecções, não somente provocadas pelo Covid-19.

**É preciso estar atento...**

A OMS recomenda que regulamentos para proteção da saúde e redução dos danos causados pelo álcool, incluindo a restrição do acesso, devem ser reforçados durante a pandemia de Covid-19. Considerando os efeitos deletérios do álcool à saúde biopsicossocial, a população deve receber orientações e buscar minimizar o consumo de álcool a qualquer tempo, principalmente no momento atual.

**Saiba mais**

- O álcool é responsável por 3 milhões de mortes por ano em todo o mundo
- 5,1% da carga mundial de doenças e lesões são atribuídas ao consumo de álcool
- No Brasil, 1,45% do total de óbitos ocorridos entre os anos de 2000 a 2017 estão totalmente atribuídos à ingestão abusiva de bebidas (excluindo acidentes e violências e outras causas parcialmente atribuídas).

Fonte: Ministério da Saúde (2019) Disponível em: <https://bit.ly/3adSY2P>

**Quantas calorias tem seu drink?**



**Fontes:**

Kachani, A.T.; Brasiliano, S.; Hochgraf, P.B. Impacto do consumo alcoólico no ganho de peso. Rev. Psiq. Clín 35, supl 1; 21-24, 2008.  
World Health Organization. Alcohol does not protect against COVID-19; access should be restricted during lockdown. Disponível em: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/alcohol-use/news/news/2020/04/alcohol-does-not-protect-against-covid-19-access-should-be-restricted-during-lockdown>. Acesso em 16 de abril de 2020.