

DEPRESSÃO E CONSUMO ABUSIVO DE ÁLCOOL: VAMOS CONVERSAR?

Continuando o diálogo sobre depressão, o tema que vamos conversar hoje é sobre a relação do consumo abusivo de álcool com essa doença. Este tema tem despertado grande interesse por parte da ciência e pesquisas tem sido realizadas na tentativa de compreender as causas desta associação.

Os resultados mostram que a ingestão de grandes quantidades de bebidas alcoólicas em uma mesma ocasião pode favorecer o desenvolvimento da depressão, sendo essa relação mais observada em mulheres do que nos homens. Ainda, indivíduos depressivos ingerem bebidas alcoólicas como uma forma de fugir e/ou lidar com situações e emoções, devido a maior dificuldade de lidar com as emoções negativas. Ou seja, o uso do álcool é um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais bem como dificulta e agrava o quadro da doença.

De acordo com pesquisa do Ministério da Saúde (VIGITEL), define-se como consumo abusivo de álcool, a ingestão de cinco ou mais doses de bebidas alcoólicas para os homens, e quatro ou mais doses para as mulheres, em uma única ocasião, nos últimos 30 dias. O uso abusivo do álcool é fator de risco para o desenvolvimento de outras doenças crônicas (como diabetes, câncer e doenças do coração), bem como se configura como fator de risco para acidentes e violência, sendo caracterizado como questão de saúde pública e envolvendo diversos setores como saúde, educação, segurança pública, transporte, dentre outros.

Dados do VIGITEL (2015) demonstram que 24% da população do DF, mulheres) consumiram abusivamente bebidas alcoólicas, em uma ocasião, nos últimos 30 dias anteriores a pesquisa. Comparando com os dados do VIGITEL 2006, observa-se no DF um aumento de 67% no consumo abusivo na população (aumento de 77% entre as mulheres e 30% entre os homens). Esse dado demonstra que a velocidade de crescimento no consumo abusivo de álcool entre as mulheres é maior que entre os homens.

Dados similares podem ser observados entre os jovens do DF. A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (Pense) demonstra que em 2012, 53,7% dos adolescentes do 9º ano (13 a 17 anos) do DF relataram já ter experimentado bebida alcoólica alguma vez (56% de meninas e 50% de meninos). Na Pense 2015, 25% dos adolescentes do DF relataram consumir álcool nos últimos 30 dias, com relatos de sentimentos de solidão, e perda de sono, devido a preocupações. Estudos relacionados com a depressão e iniciação de álcool em pré-adolescentes apontam que sintomas depressivos na infância podem prever o uso de álcool no futuro e que o consumo excessivo de bebidas alcoólicas na adolescência aumentam o risco de se tornar consumidor em excesso, ao longo da vida.

A busca e manutenção de um estilo de vida saudável, incluindo alimentação equilibrada, prática de atividade física, hábito que inclua horas necessárias de sono, fortalecimento de vínculos afetivos e da rede de apoio social, são a melhor forma de investir na saúde física, mental e emocional. Tanto para a prevenção quanto no tratamento do alcoolismo e da depressão os fatores ligados ao contexto de vida das pessoas são importantes. As ações devem inserir estratégias que ajudem os pacientes a lidar com situações adversas da vida e incorporar a família como importante fonte de apoio emocional para os pacientes depressivos.

Na Secretaria de Saúde do DF, estão sendo planejadas ações integradas com a Secretaria de Educação para prevenir o consumo abusivo de álcool entre os jovens e na população adulta, através do Programa Saúde na Escola. Para o público adulto, a Gerência de Doenças e Agravos Não Transmissíveis (GEDANT) elaborou o Plano de Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis do DF com ações de parceria com a Diretoria de Saúde Mental (DISAM) para o fortalecimento do Programa Famílias Fortes, que trabalha o álcool e suas consequências sociais, e no desenvolvimento de ações de promoção da saúde pela atenção primária, com a população. O trabalho integrado, que promove o cuidado integral do indivíduo é a maior força no combate a esses males.

EQUIPE TÉCNICA DA GERÊNCIA DE DOENÇAS E AGRAVOS NÃO TRANSMISSÍVEIS/ DIRETORIA DE VIGILÂNCIA EPIDEMIOLÓGICA/ SVS/SES.

REFERÊNCIAS

1. Depressão, álcool e gênero: levantamento epidemiológico no município e região metropolitana de São Paulo 82 fls. il. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto / USP- Área de concentração: Saúde Mental – 2010.
2. D. Pardini; J. Lochman; K. Wells. Negative Emotions and Alcohol Use Initiation in High-Risk Boys: The Moderating Effect of Good Inhibitory Control. *Journal of Abnormal Child Psychology* 32(5):505-518; 2004.
3. C.J. Holahan, R.H. Moos, C.K. Holahan, R.C. Cronkite e P.K. Randall. Unipolar Depression, Life Context Vulnerabilities, and Drinking to Cope. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* Copyright 2004 by the American Psychological Association, Vol. 72, Nº 2, 269-275, 2004. (apa.org/journals/ccp.html)
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de vigilância em Saúde. Depto de Vigilância de doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. *Vigitel Brasil 2014: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, Brasília-DF/2015.*
5. GDF. Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal. Subsecretaria de vigilância em Saúde. Diretoria de vigilância Epidemiológica. Gerência de Doenças e Agravos Não Transmissíveis. Núcleo de Vigilância em doenças não transmissíveis. Projeto de ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) no Distrito Federal de 2012-2016. Brasília: SES, 2012.52 p.
6. Gerência de Doenças e Agravos não Transmissíveis. Boletim epidemiológico sobre doenças crônicas não transmissíveis e seus fatores de risco e proteção – 2015. Brasília, DF, 2016. Disponível em saude.df.gov.br/outros-links/informes-epidemiologicos/930-informes-epidemiologicos-doencas-e-agravos-nao-transmissiveis.html. Acesso em 03 de abril de 2016.