



# DESAFIOS PARA A VIDA SAUDÁVEL: OS VÍCIOS



# LÍLIAN DE CRISTO

**Psicóloga**  
**Doutora em Psicologia da Saúde**

- ✓ Psicóloga do Ambulatório de Tratamento e prevenção do Tabagismo, Alcoolismo e outras Drogadições
- ✓ Psicóloga do Centro de Reabilitação Adulto do RN
- ✓ Psicóloga Clínica e da saúde (atendimentos online e presencial) na *Inspire Psicologia.*



# Audiodescrição



# Desafios para a vida saudável

- Vínculo exclusão social, estigma e uso de drogas

- Diferenças relativas aos padrões de uso, vulnerabilidades associadas

Redução das Desigualdades

Igualdade de Gênero

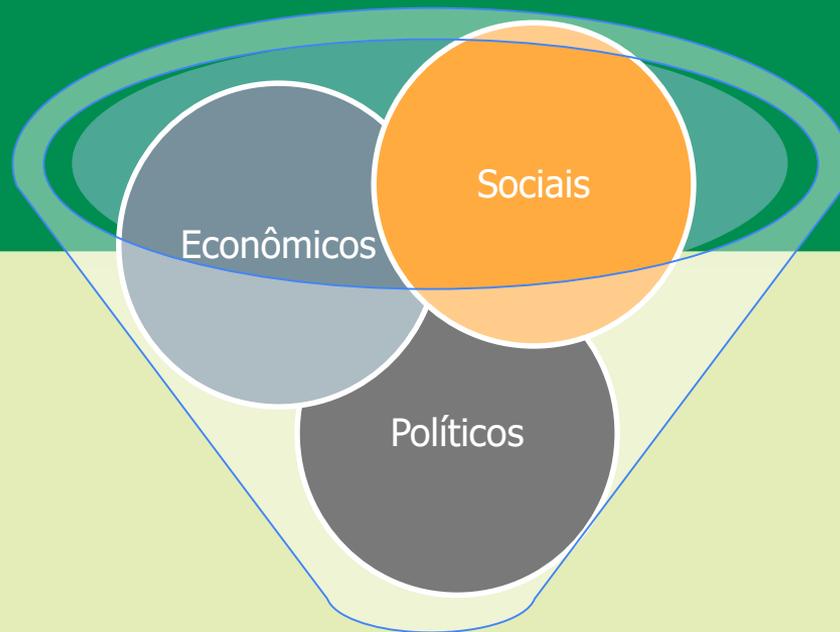
Saúde de qualidade

Erradicação da pobreza

- Fortalecer a prevenção e tratamento de abuso de substâncias

- Relação entre desenvolvimento econômico e drogas. Fator de risco

# Níveis de influência nos comportamentos individuais



Comportamentos individuais

# Quando um comportamento se torna um vício?

# Comportamento X Vício

- Interfere significativamente na vida diária
- Causa problemas físicos, emocionais, financeiros, sociais ou ocupacionais



# Comportamento X Vício

- O vício é caracterizado por uma compulsão persistente para realizar determinada atividade, mesmo que haja consequências negativas associadas a ela



# Quando o comportamento transforma-se em vício

- **Compulsão:** Forte vontade ou necessidade de realizar a atividade; dificuldade para resistir.
- **Tolerância:** Aumentar a quantidade ou frequência da atividade para alcançar os mesmos efeitos desejados.



# Quando o comportamento transforma-se em vício

- **Abstinência:** Experimentar sintomas físicos ou emocionais quando não é possível realizar a atividade, como irritabilidade, ansiedade, agitação.
- **Prejuízo nas áreas da vida:** Afeta negativamente trabalho, relacionamentos, saúde física e mental, finanças etc.



# Quando o comportamento transforma-se em vício

- **Perda de controle:** Incapacidade de controlar ou interromper a atividade, mesmo tentando.
- **Persistência:** Continuar com o comportamento, ainda que esteja causando problemas para si ou os outros.



# Os Vícios

- Surgem com a finalidade de:
  - ✓ Escapar dos problemas cotidianos
  - ✓ Alívio de estresse e ansiedade
  - ✓ Busca de relaxamento
  - ✓ Compensação emocional
- Atualmente o consumo de Álcool é uma questão de saúde pública.



# Uso abusivo de Álcool

- Sensação de alívio é passageira
- Série de efeitos colaterais negativos
- Problemas de saúde física (Ex: danos ao fígado, coração, cérebro e outros órgãos)
- Afeta o funcionamento cognitivo e emocional
- Prejudica a capacidade de tomar decisões racionais e aumenta o risco de comportamentos impulsivos e perigosos.



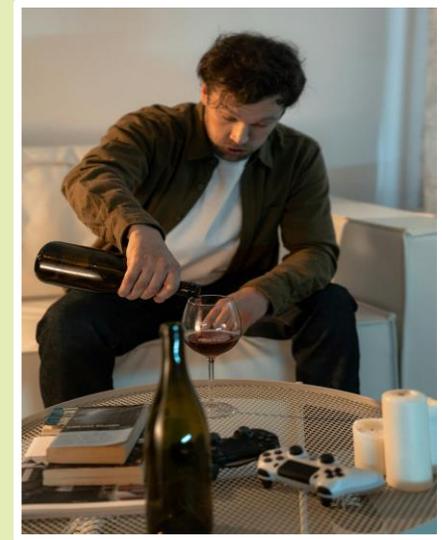
# Fatores que contribuem para a dependência do álcool

- Facilidade de acesso;
- Associação do álcool ao ambiente social e à diversão;
- Glamourização do consumo de bebidas alcoólicas;
- Histórico familiar de abuso do álcool;
- Contato precoce com a bebida;
- Problemas de saúde mental não resolvidos.



# Sintomas da dependência do álcool

- Beber sozinhas e fora de situações sociais;
- Continuar a beber mesmo quando percebem que estão se afastando da família e dos amigos;
- Demonstrar agressividade quando confrontados;
- Ter dificuldades para parar de beber mesmo estando embriagadas;



# Sintomas da dependência do álcool

- Apresentar paranoia e alucinações;
- Tentar esconder as evidências do consumo de bebidas alcoólicas;
- Apresentar sinais preocupantes, como perda de memória, tremores, insônia e falta de apetite.



# Desafios de quem tem Transtornos Compulsivos

- Para aquelas pessoas com transtornos compulsivos existem diversos desafios que podem impactar significativamente suas vidas.



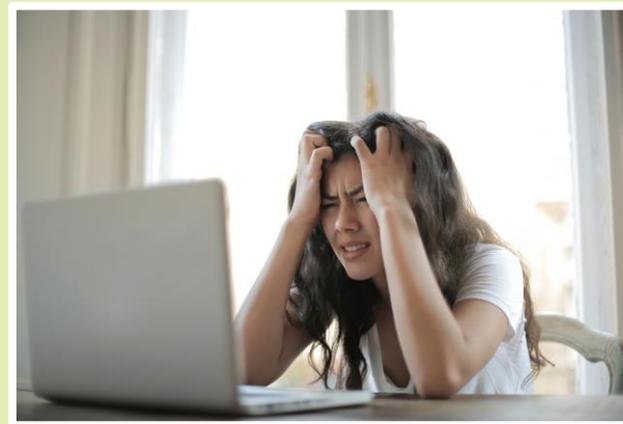
# Desafios de quem tem Transtornos Compulsivos

- **Ansiedade e estresse constantes:** As pessoas podem se sentir constantemente preocupadas com seus pensamentos intrusivos ou com a necessidade de realizar determinadas ações repetitivas.
- **Preocupações com o julgamento dos outros:** Pode levar ao isolamento social ou a evitar situações em que os sintomas possam ser percebidos.



# Desafios de quem tem Transtornos Compulsivos

- **Impacto nos relacionamentos:** As compulsões e obsessões podem consumir muito tempo e energia emocional, tornando difícil manter relacionamentos saudáveis e significativos.
- **Dificuldades no trabalho ou na escola:** Pode resultar em dificuldades de concentração, produtividade reduzida e até mesmo ausências frequentes.



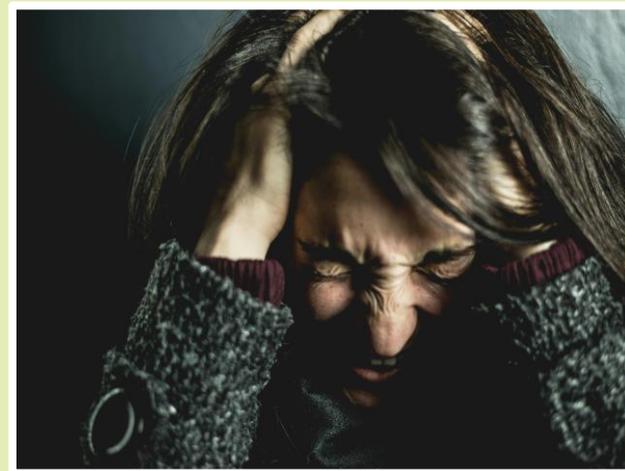
# Desafios de quem tem Transtornos Compulsivos

- **Estigma e falta de compreensão:** Por parte de familiares, amigos e até mesmo profissionais de saúde, dificultando o acesso ao apoio e tratamento adequados.
- **Custo emocional e financeiro do tratamento:** Tratamento pode ser longo e caro, especialmente se envolver terapias intensivas ou medicação. Isso pode representar um fardo emocional e financeiro significativo.



# Desafios de quem tem Transtornos Compulsivos

- **Risco de outros transtornos mentais:** Como depressão, transtorno de ansiedade generalizada ou transtorno alimentar, ampliando ainda mais os desafios enfrentados pelas pessoas que convivem com essas condições.



# Existe vício saudável ou positivo?

- Alguns comportamentos podem ser considerados “vícios”, mas quando praticados de forma moderada e equilibrada, podem ser benéficos para a saúde física, mental e emocional.
- Esses vícios positivos seriam na verdade “hábitos ou rotinas saudáveis”



# Hábitos Saudáveis

- **Exercício físico:** Feito de forma equilibrada, traz muitos benefícios, como melhorias na saúde cardiovascular, controle de peso, aumento da energia e melhora do humor.
- **Leitura:** Ler regularmente pode ser uma forma saudável de entretenimento e também contribuir para o desenvolvimento pessoal, aumento do conhecimento e redução do estresse.



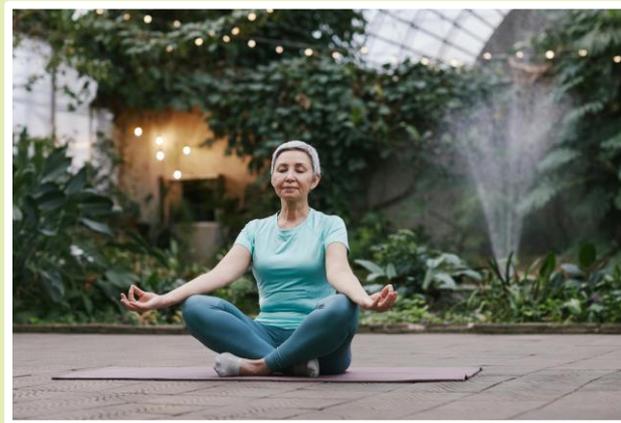
# Hábitos Saudáveis

- **Hobbies criativos:** Engajar-se em hobbies criativos, como pintura, música, jardinagem, ou outras formas de expressão artística, pode ser uma maneira saudável de relaxar, reduzir o estresse e promover o bem-estar emocional.
- **Socialização:** Passar tempo com amigos, familiares ou participar de atividades sociais, pois o suporte social é importante para a saúde mental e emocional.



# Hábitos Saudáveis

- **Meditação e *mindfulness*:** Prática regular ajuda a reduzir o estresse, aumentar a atenção plena e promover o equilíbrio emocional.
- **Aprendizado contínuo:** Desenvolver o hábito de aprender constantemente, seja por meio de cursos, workshops, leitura ou outras formas de educação, promove o crescimento pessoal e profissional.



# O que fazer para enfrentar o vício?

- Esses transtornos são condições de saúde mental sérias e é preciso procurar formas mais saudáveis e eficazes de lidar com o estresse e os desafios da vida, como:
  - ✓ Buscar apoio emocional da família ou amigos
  - ✓ Praticar técnicas de relaxamento
  - ✓ Exercitar-se regularmente



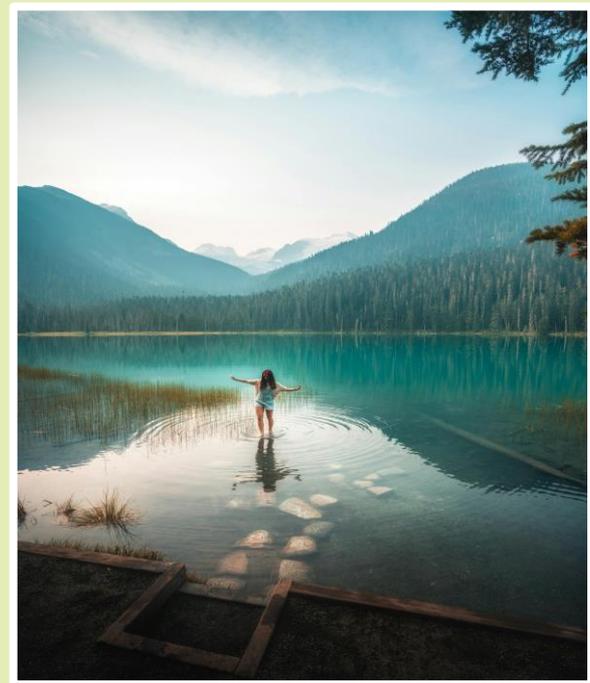
# O que fazer para enfrentar o vício?

- ✓ Uso de medicamentos prescritos pelo médico
- ✓ Buscar aconselhamento profissional ou tratamento, incluindo terapia cognitivo-comportamental.
- ✓ Procurar os centro de referência em atendimento ao uso de álcool e drogas (Ex: o CREAD em Belo Horizonte)



**“A jornada para uma vida saudável é tão única quanto você. Explore, descubra e cultive hábitos que promovam seu bem-estar físico, mental e emocional”**

**Lílian de Cristo**



# OBRIGADA!

**Lílian de Cristo**  
@liliandecristopsico



Quem tem Unimed tem mais.

**Unimed**  
Belo Horizonte