

# Gestão do stress e ansiedade nos indivíduos alcoólicos em *setting* terapêutico

Moreira, T.<sup>1</sup>; Ferreira, M.<sup>2</sup>; Teixeira, J.<sup>3</sup>; Ferreira, C.<sup>4</sup>

## INTRODUÇÃO

O consumo de álcool e outras drogas está inserido no cotidiano de grande parte da população mundial. Os Problemas Ligados ao Álcool (PLA) constituem em Portugal um problema de saúde pública. De acordo com o Plano Nacional para a Redução dos PLA 2010 – 2012 (2009) estima-se que existam cerca de 580.000 pessoas dependentes do álcool em Portugal, ou seja 7% da população com idade superior a 15 anos. Tal realidade está associada a uma série de situações de risco para a saúde. (Souza & Kantorski, 2007; PNS, 2016).

Tanto a ansiedade como o alcoolismo, são distúrbios diferentes, que afetam o organismo do indivíduo, dependendo do estado de consciência do mesmo (Pânico, 2015). Assim, qualquer forma de aumento de ansiedade, desde pânico a nervosismo, pode ser observado durante 3-12 meses após ter cessado de beber (Schuckit, 1998 e Pânico, 2015) Assim sendo, o consumo de álcool, faz com que cada vez mais os indivíduos, tenham esse hábito de consumo, para tentar refugiar-se do mundo, e dos problemas da vida (Pânico, 2015).

## PALAVRAS-CHAVE

Ansiedade, Stress, Alcoolismo, Fase de Recuperação, intervenções breves.

## OBJETIVOS

1) Caracterizar a amostra; 2) identificar o papel do álcool na gestão da ansiedade e do stress nos indivíduos alcoólicos em recuperação; 3) enumerar os tipos de ajuda procurados. Pretende-se contribuir para o desenvolvimento de Intervenções breves de Enfermagem de Prevenção da recaída no utente com Dependência Alcoólica.

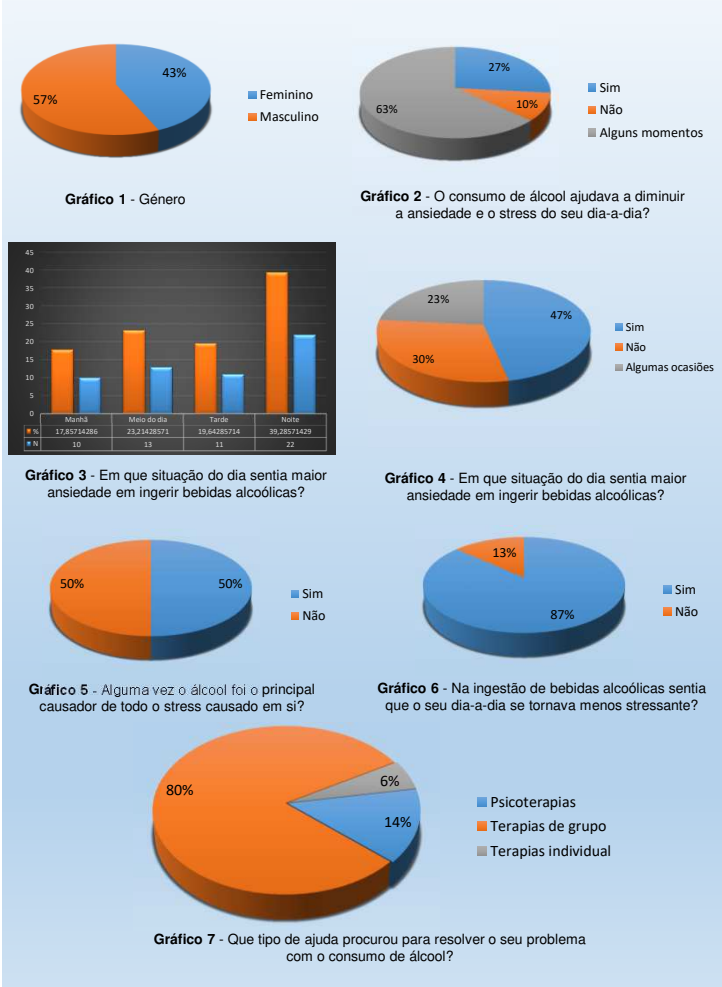
## METODOLOGIA

Estudo descritivo, transversal, quantitativo. Amostra de conveniência, constituída por 30 indivíduos presentes nas Instituições dos Alcoólicos Anónimos (AAA).

## PRINCIPAIS RESULTADOS

Dos 30 indivíduos que integram o estudo, predomina o género masculino 57%, com idade compreendida entre os 46-65 anos. A ansiedade e o stress desempenham nos indivíduos alcoólicos em fase de recuperação, 63% dos inquiridos referem que em alguns momentos o consumo de álcool ajuda a diminuir a ansiedade e o stress, 39,3% sentiram maior ansiedade em ingerir bebidas alcoólicas durante a noite e 47% dos indivíduos, referem aumento da ansiedade, em ocasiões festivas

Quanto ao stress, 50% consideram que o álcool foi o principal causador, 87% dos inquiridos sentiram que o seu dia-a-dia se tornava menos stressante, aquando da ingestão de bebidas alcoólicas. Quanto ao tipo de ajuda, verificamos que maioritariamente (80%) referem a procura de terapias de grupo, 14% as psicoterapias e 6% as terapias individuais.



## CONCLUSÕES

O álcool tem um carácter destrutivo, prejudicando todos os aspetos da vida do indivíduo, desde a sua saúde até aos seus familiares, aumentando os níveis de stress e ansiedade. Torna-se imprescindível contribuir com a reflexão dos profissionais de saúde quanto aos seus saberes e práticas, ressaltando a necessidade de desenvolver intervenções breves de Enfermagem de Prevenção da recaída, pois estes indivíduos são acima de tudo seres humanos, que em algum momento de suas vidas não souberam lidar com situações complicadas ou se perderam na sua própria curiosidade não conseguindo estabelecer limites para si próprios.

1, 2, 3 (Universidade Fernando Pessoa); 4 (Hospital Magalhães Lemos, EPE)

**Referências Bibliográficas:** 1. Pânico, A. (2015). *Um Erro Comum Que Só Piora Sua Ansiedade*. [Online] Available at: <http://ansiedadepanico.com/2015/03/20/um-erro-comum-que-so-piora-sua-ansiedade/>. 2. PNS (2016). *Plano Nacional de Saúde 2012-2016*, s.l.: s.n.; 3. Schuckit, M. (1998). *Abuso de álcool e drogas*. 1ª ed. Lisboa: Climepsi. 4. Souza, J.; Kantorski, L. (2007). *Embasamento político das concepções e práticas referentes às drogas no Brasil*. RESMAD 2007; 3(2). Disponível em <http://www2.eerp.usp.br/resmad/artigos.asp>.

