



**INFORMAÇÕES PARA A
POPULAÇÃO SOBRE**

REDUÇÃO DE DANOS EM TEMPOS DE PANDEMIA



**CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS**



“ A pandemia de Covid-19 impôs um regime de restrições e reorganização de atividades que exige esforços de coesão e compreensão de todas(os). Ciente da delicadeza do momento, o CRP-MG recomenda atenção aos agravos à saúde mental e ao uso prejudicial de álcool e outras drogas.

Essas recomendações se pautam pela redução de danos: política que busca fortalecer o vínculo com pessoas que fazem uso de substâncias para, dessa forma, incentivar o autocuidado e a reflexão sobre o assunto, além de prevenir a transmissão de doenças. ”



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS



“ O uso de produtos e substâncias psicoativas tende a aumentar em situações de estresse emocional, como o momento que temos vivido recentemente.

Essas substâncias incluem álcool, tabaco, maconha, LSD, entre outras. As substâncias psicoativas provocam alterações no comportamento, nas emoções e no funcionamento do cérebro. ”



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS



“ Para muitas pessoas, o uso desses produtos funciona como um tipo de automedicação. Se for esse o caso, avalie como é possível manejar o uso.

O humor é fator crítico na experiência de alteração da consciência, por isso, busque preservá-lo da melhor maneira possível, de modo que o uso de produtos e substâncias psicoativas possa ser o menos prejudicial. ”



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS



“Lembre-se de utilizar fatores de proteção durante o uso de substâncias. Isso vale para todas as ocasiões de uso individual e não apenas para uso coletivo.

Higienize bem as mãos antes de manipular substâncias ou insumos. Se não tiver álcool em gel, água com sabão são suficientes.”



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS



“ Mantenha o ambiente de convívio o mais arejado e limpo possível para evitar crises alérgicas.

Não compartilhe insumos, baseados, cigarros, copos, garrafas, boings, canudos, pipes ou até mesmo papéis, balas ou outras substâncias em ziplocks. Procure limpar estes insumos. ”



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS



“ Se tiver sintomas da Covid-19 evite ao máximo fumar, já que o corpo estará fazendo esforço para se recuperar. Evite também o contato físico com outras pessoas e fique em casa. Só procure uma unidade de atendimento, caso tenha sintomas como febre alta, falta de ar e prostração.

Você pode fazer uma avaliação de saúde e tirar dúvidas pelo telefone 136 e pelo portal do Ministério da Saúde: www.saude.gov.br ”



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS



“ Psicólogas(os) podem oferecer atendimento on-line, por meio de ferramentas da internet e pelo telefone. Essa pode ser uma boa maneira de receber acolhimento psicológico no período em que se recomenda distanciamento social. ”



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS



“Boa parte das pessoas contaminadas não exibem sintomas, o que reforça o isolamento social como estratégia para redução de contágio e exposição ao risco.”

Fonte: Para produzir essas orientações, o CRP-MG utilizou informações disponíveis no vídeo "Redução de Danos em Tempos de Pandemia - Que Droga é Essa? #15", publicado no canal Justificando no Youtube.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS



**PSICOLOGIA NO CONTEXTO DA PANDEMIA
DO CORONAVÍRUS**

INFORMAÇÕES PARA A POPULAÇÃO



**CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS**