

Bem-estar, saúde mental e drogas: mais próximos do que nunca?

Ana Paula Schmidt Lourenço^{1,2}

 <https://orcid.org/0000-0001-8521-8794>

Claudia Hofheinz Giacomoni²

 <https://orcid.org/0000-0002-9183-8591>



O conceito de bem-estar passou a ser investigado pela ciência psicológica mais detidamente a partir da década de 1980, popularizando-se recentemente. Seu emprego, por vezes banalizado, vem sendo pauta de programas de entretenimento, inunda redes sociais com postagens diversas e preenche falas de *coachs* nos mais diferentes contextos, seja escolar, acadêmico, familiar ou laboral.

Com a pandemia, o bem-estar foi buscado avidamente, em razão do isolamento social e das respostas de ansiedade ou depressão desencadeadas pela crise sanitária. E sua importância no senso comum parece ter ficado definitivamente estabelecida. Cada pessoa, a partir de seus recursos disponíveis, buscou diferentes estratégias para manter ou incrementar seus níveis de bem-estar. Ainda assim, os anos de pandemia agiram sobre os estados psicológicos e geraram reações emocionais das mais diversas. Efeitos como esses refletem-se diretamente na forma como nos sentimos: bem ou mal. E essa avaliação tem impactos sobre a saúde mental.

Mas afinal, do que estamos falando?

Desde a perspectiva da Psicologia Positiva (nova área de estudos científicos da Psicologia), bem-estar subjetivo é definido como a percepção e a avaliação que um indivíduo faz de sua própria vida, em termos de estados afetivos e cognitivos. Uma pessoa experimenta bem-estar subjetivo quando sente emoções agradáveis e poucas emoções desagradáveis, quando se engaja em atividades, quando vive de forma prazerosa e quando está satisfeita com a vida⁽¹⁾. O construto se define, portanto, por elevados níveis de emoções e humores positivos, baixos níveis de emoções e humores negativos e elevada satisfação de vida.

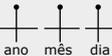
Já a satisfação de vida diz respeito ao que leva uma pessoa a avaliar sua vida positivamente, pela determinação subjetiva do que é uma vida feliz. A satisfação de vida é o componente cognitivo que complementa a felicidade e tem sido considerada como o principal indicador do bem-estar⁽²⁾.

Podemos incrementar nosso bem-estar psicológico lançando mão de diferentes atitudes pontuais, relacionadas à sociabilidade, mantendo interações humanas positivas e adaptadas, no contato com a natureza ou na busca

¹ Ministério Público do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil.

² Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Psicologia, Porto Alegre, RS, Brasil.

Como citar este artigo

Lourenço APS, Giacomoni CH. Well-being, mental health and drugs: Closer than ever? SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. 2023 Jul.-Sept.;19(3):5-6. [cited ]; Available from: .
<https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2023.000221>

de espiritualidade, entre outras estratégias. Entretanto, na busca por esse estado de bem-estar, muitas pessoas podem recorrer a substâncias psicoativas, disponíveis historicamente em diferentes sociedades, sob as mais variadas apresentações. Seu consumo, de modo geral, é um fenômeno multifatorial relacionado a aspectos sociais e contextuais. Entre as substâncias lícitas e de fácil acesso, além de álcool e do tabaco, comercializados com regulamentação etária, existem também uma série de produtos populares com cafeína (como café, chá, bebidas energéticas, mate e guaraná). Mais recentemente, e de início não regulamentados, tornaram-se também frequentes os cigarros eletrônicos ou vaporizadores, usados inclusive por crianças e adolescentes⁽³⁾.

O uso desses produtos pode estar associado a expectativas de efeitos psicotrópicos através de alterações de funções, na busca por diferentes estados de humor ou por capacidades ou habilidades psicológicas. Apesar de apresentarem características psicoativas, são permitidos, aparentemente seguros e normatizados, e, para muitos consumidores, podem parecer propiciar sensações positivas, sejam relacionadas a relaxamento, à felicidade ou à sociabilidade. Basta pensar no que pode ser a imagem clássica de uma celebração feliz, com pessoas sorrindo e segurando em primeiro plano uma taça de bebida alcoólica. E a expectativa de efeito estimulante do álcool pode ainda somar-se à expectativa de efeito revigorante das bebidas energéticas, em uma sinergia entre os dois ativos, pela mistura de álcool com bebidas energéticas⁽⁴⁾, o que é comumente conhecido por "kit" ou "combo".

Entretanto, embora pareçam ilusoriamente atender à atual demanda por bem-estar ou disposição para a vida, algumas dessas substâncias, ainda que lícitas, podem ter impacto na saúde global, em termos físicos ou mentais. Alguns produtos com efeitos psicoativos podem, inclusive, desenvolver sua publicidade voltada à atual demanda por produtos "funcionais", propiciadores de saúde, disposição, energia ou bem-estar. E aqui, importa retomar o conceito de bem-estar subjetivo para a Psicologia Positiva como sendo o estado promovido através de fatores como emoções positivas, relacionamentos satisfatórios com outras pessoas, engajamento, senso de propósito e percepção de realização⁽⁵⁾.

É muito importante destacar que a presença de altos níveis de bem-estar não garante a saúde mental. Os estudos apontam claramente que pacientes em franco quadro de doença mental podem apresentar elevados níveis de bem-estar⁽⁶⁾. Fica a premissa de que bem-estar, saúde mental e uso de drogas psicoativas possuem relação muito próxima.

Referências

1. Diener E, Lucas RE, Oishi S. Advances and open questions in the science of Subjective Well-Being. *Collabra Psychol.* 2018;4(1):15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
2. Nunes CHS, Hutz CS, Giacomoni CH. Associação entre bem-estar subjetivo e personalidade no modelo dos cinco grandes fatores. *Aval Psicol.* 2009;8(1):99-108.
3. Barufaldi LA, Guerra RL, Albuquerque RCR, Nascimento A, Chança RD, Souza MC, et al. Risco de iniciação ao tabagismo com o uso de cigarros eletrônicos: revisão sistemática e meta-análise. *Ciênc Saúde Coletiva.* 2021;26(12):6089-103. <https://doi.org/10.1590/1413-812320212612.35032020>
4. Marczinski CA, Fillmore MT, Maloney SF, Stamatides AL. Faster self-paced rate of drinking for alcohol mixed with energy drinks versus alcohol alone. *Psychol Addict Behav.* 2017;32(2):154-61. <https://doi.org/10.1037/adb0000229>
5. Seligman, M. PERMA and the building blocks of well-being. *J Posit Psychol.* 2018;13(4):333-5. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
6. Greenspoon PJ, Saklofske DH. Toward an Integration of Subjective Well-Being and Psychopathology. *Social Indic Res.* 2001;54:81-108. <https://doi.org/10.1023/A:1007219227883>

Autor correspondente:

Claudia Hofheinz Giacomoni

E-mail: giacomonich@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-9183-8591>

Copyright © 2023 SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.

Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons CC BY.

Esta licença permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir do seu trabalho, mesmo para fins comerciais, desde que lhe atribuam o devido crédito pela criação original. É a licença mais flexível de todas as licenças disponíveis. É recomendada para maximizar a disseminação e uso dos materiais licenciados.