



National Hispanic and Latino

**ATTC**

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

- Começaremos a web conferência às 14:00, horário Leste.
- Digite suas perguntas clicando no ícone de Perguntas e Respostas na tela. Responderemos as perguntas ao final da web conferência e tentaremos responder o máximo possível.
- A web conferência está sendo gravado e enviaremos um e-mail para todos os participantes assim que a gravação estiver pronta. Além disso, uma cópia da apresentação será distribuída em formato PDF ao mesmo tempo. Enviaremos um e-mail para todos os participantes assim que esses materiais estiverem prontos. Para vê-lo, você deve cadastrar-se através de um link (fornecido posteriormente) para a nossa lista de contatos do ATTC/"Juntos".

National Latino  
Behavioral Health Association **NLBHA**

**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration

1



National Hispanic and Latino

**ATTC**

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

**Como o isolamento social, a solidão e a insegurança afetam as pessoas em recuperação de transtornos por uso de substâncias e distúrbios mentais durante o COVID-19; e o que fazer a respeito.**

Pierluigi Mancini PhD

National Latino  
Behavioral Health Association **NLBHA**

**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration

2



National Hispanic and Latino

**ATTC**

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

This presentation is supported by grant 1H79TI081174 from the Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). The views expressed herein do not necessarily reflect the official policies of the Department of Health and Human Services, National Hispanic and Latino Addiction or Prevention Technology Transfer Centers or NLBHA; nor does mention of trade names, commercial practices, or organizations imply endorsement by the U.S. Government, NHL ATTC or NLBHA.

Esta apresentação é apoiada pelo subsídio 1H79TI081174 do Departamento de Saúde e Serviços Humanos, Administração de Serviços de Abuso de Substâncias e Saúde Mental (SAMHSA). As opiniões expressas a seguir não refletem necessariamente as políticas oficiais do Departamento de Saúde e Serviços Humanos, dos Centros Hispânicos e Latinos de Treinamento e Assistência Técnica em Abuso de Substâncias/Prevenção ou NLBHA; a menção de nomes comerciais, práticas comerciais ou organizações específicas também não implica o apoio do Governo dos Estados Unidos, NHL ATTC ou NLBHA.

National Latino  
Behavioral Health Association **NLBHA**

**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration

3



National Hispanic and Latino

**ATTC**

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

## ALGUMAS REGRAS

- Gravação e Conjunto dos Slides
- Sessão de perguntas e respostas
- Informações de Contato
- Avaliação pós-treinamento
  - Link externo

4

National Hispanic and Latino  
**ATTC** Addiction Technology Transfer Center Network  
 Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

## Associação Nacional Latina de Saúde Mental e Abuso de Substâncias (NLBHA)



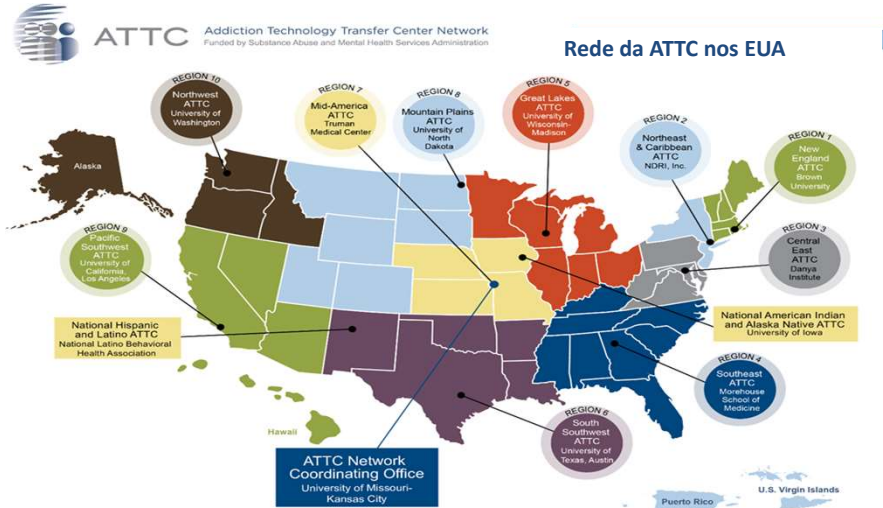
Fredrick Sandoval, MPA  
 Diretor Executivo  
 NLBHA

5

National Hispanic and Latino  
**ATTC** Addiction Technology Transfer Center Network  
 Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

ATTC Addiction Technology Transfer Center Network  
 Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

### Rede da ATTC nos EUA



The map displays the following ATTC locations:

- REGION 10:** Northwest ATTC, University of Washington
- REGION 7:** Mid-America ATTC, Truman Medical Center
- REGION 8:** Mountain Plains ATTC, University of North Dakota
- REGION 5:** Great Lakes ATTC, University of Wisconsin-Madison
- REGION 2:** Northeast & Caribbean ATTC, NDRI, Inc.
- REGION 1:** New England ATTC, Brown University
- REGION 3:** Central East ATTC, Dana Institute
- REGION 4:** Southeast ATTC, Morehouse School of Medicine
- REGION 6:** South Southwest ATTC, University of Texas Austin
- REGION 9:** Pacific Southwest ATTC, University of California, Los Angeles
- National American Indian and Alaska Native ATTC**
- National Hispanic and Latino ATTC**, National Latino Behavioral Health Association
- ATTC Network Coordinating Office**, University of Missouri-Kansas City

Other locations shown: Alaska, Hawaii, Puerto Rico, U.S. Virgin Islands.

6



National Hispanic and Latino

**ATTC**

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

## Equipe do Centro Nacional Hispânico-Latino de Treinamento e Assistência Técnica em Abuso de Substâncias (NHL-ATTC)



Pierluigi Mancini, PhD,  
Diretor



Maxine Henry, MSW, MBA  
Co-Diretora



Ruth Yáñez, MSW  
Assistente Administrativa  
Executiva

7



National Hispanic and Latino

**ATTC**

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

## Apresentador de hoje



### **Pierluigi Mancini PhD, MAC**

*(Pronomes: ele/dele)*

**Diretor**

Centro Hispânico-Latino de Treinamento e Assistência Técnica em Abuso de Substâncias  
Centro Hispânico-Latino de Treinamento e Assistência Técnica em Prevenção

8



National Hispanic and Latino

**ATTC**

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

## **Como o isolamento social, a solidão e a insegurança afetam as pessoas em recuperação de transtornos por uso de substâncias e distúrbios mentais durante o COVID-19; e o que fazer a respeito.**

Pierluigi Mancini PhD

National Latino Behavioral Health Association **NLBHA**

**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

9



National Hispanic and Latino

**ATTC**

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

## **Objetivos de Aprendizagem**

Os participantes:

- Aprenderão como o isolamento social, a solidão e a insegurança afetam as pessoas em recuperação
- Compreenderão as etapas de recuperação e resiliência durante a pandemia
- Receberão soluções práticas para fortalecer a recuperação durante o isolamento social.

10



## Como o isolamento social, a solidão e a insegurança afetam as pessoas em recuperação durante o COVID-19

11



## Como a nossa recuperação tem sido afetada pelo COVID-19?

- Rotinas diárias
- Restrições de reuniões/ cancelamento de reuniões presenciais
- Cancelamento de eventos
- Não beijar, abraçar ou conversar pessoalmente
- Solidão
- Isolamento



12



## Como isso nos afeta

- Ansiedade
- Medo e preocupação
- Incerteza
- Tristeza
- Tédio



13



## Como isso nos afeta



- Frustração
- Raiva
- Desorganização
- Culpa
- Medo da perda de renda
- Sono e nutrição

14



National Hispanic and Latino

**ATTC**

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

## Como isso nos afeta

- Mudanças no seu comportamento
- Mudanças em seu corpo
- Mudanças em seus pensamentos



15



National Hispanic and Latino

**ATTC**

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

## Passos para recuperação e resiliência durante a pandemia

16





National Hispanic and Latino

**ATTC**

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

O livro dos "Doze Passos" dos Alcoólicos Anônimos (1970: 61), em seu décimo passo, diz: "Portanto, somos confrontados com o teste decisivo: podemos permanecer sóbrios, manter nosso equilíbrio emocional e viver uma vida útil e proveitosa, quaisquer que sejam as nossas circunstâncias? "



17



National Hispanic and Latino

**ATTC**

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

## Como construir resiliência

- Competências e pontos fortes
- Soluções
- Flexibilidade
- Criatividade
- Circunstâncias que podem ser mudadas
- Esperança
- Emoções
- O passado



18



## Como construir resiliência

- Relações interpessoais
- Apoio e proteção
- Estresse
- Ajuda
- Interpretações
- Mudança
- Objetivos
- Corpo e Mente



19



## Como construir resiliência

- Cuide do seu corpo
- Comunique-se com os outros
- Descanse
- Mantenha-se informado
- Evite muitas notícias
- Procure ajuda se precisar



20



## Dinheiro e Trabalho

- Auxílio empresarial
- [https://www.uschamber.com/sites/default/files/023595\\_comm\\_corona\\_virus\\_smallbiz\\_loan\\_final.pdf](https://www.uschamber.com/sites/default/files/023595_comm_corona_virus_smallbiz_loan_final.pdf)
- Ajuda para indivíduos
- O governo dos EUA aprovou a Lei CARES contendo US \$ 2 bilhões  
<https://www.sbc.senate.gov/public/index.cfm/guide-to-the-cares-act>
- Novas oportunidades

21



**soluções práticas para fortalecer a  
recuperação durante o isolamento  
social.**

22



## O que eu posso fazer?

- Confie na sua recuperação
- Use suas ferramentas
- Maneiras de relaxar
- Descanso
- Coisas que você gosta
- Fale/mantenha contato
- Mantenha a esperança



23



## O que eu posso fazer?



- Telefone
- Email
- Mensagens de texto
- Mídias sociais
- Informações precisas
- Manter contato
- Fale com um profissional
- Seja otimista

24



National Hispanic and Latino

**ATTC**

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

## O que eu posso fazer?

- Reuniões de recuperação via Zoom (24 horas por dia)
- [https://www.bmc.org/sites/default/files/Patient\\_Care/Specialty\\_Care/Addiction-Medicine/Online-AA-Meeting-List.pdf](https://www.bmc.org/sites/default/files/Patient_Care/Specialty_Care/Addiction-Medicine/Online-AA-Meeting-List.pdf)
- Alimentação saudável
- Exercício
- Medicamentos
- Meditar
- Respirar



25



National Hispanic and Latino

**ATTC**

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

## Como ajudar seus filhos



- Fale com eles
- Dê um bom exemplo
- Limitar a exposição da mídia
- Tenha cuidado ao discutir a crise

26



E depois da crise.

27



## O que eu faço depois da crise

- De volta à rotina
- Trabalho
- Reuniões
- Crianças



28



National Hispanic and Latino

**ATTC**

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



29



National Hispanic and Latino

**ATTC**

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

## Recursos úteis / Linhas de ajuda

### **Linha de ajuda gratuita para desastres**

(Linha direta de socorro para desastre) de SAMHSA  
Ligação gratuita: 1-800-985-5990 (espanhol e inglês)  
Mensagem de texto (espanhol): Envie "Fale conosco" para 66746  
Mensagem de texto: Envie "TalkWithUs" para 66746  
Telefone para Deficientes Auditivos (TTY): 1-800-846-8517  
Site (Inglês): <http://www.disasterdistress.samhsa.gov>  
Site (espanhol): <http://www.samhsa.gov/find-help/disasterdistress-helpline/espanol>

### **Linha de Ajuda Nacional SAMHSA**

Ligação gratuita: 1-800-662-4357 (1-800-662-HELP)  
informações em espanhol e inglês para encaminhá-lo ao tratamento 24 horas por dia, 7 dias por semana, 365 dias por ano  
Site: <http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

### **Rede Nacional de Prevenção ao Suicídio**

(Linha Nacional de Prevenção ao Suicídio)  
Ligação gratuita (espanhol): 1-888-628-9454  
Ligação gratuita: 1-800-273-TALK (8255)  
Telefone para Deficientes Auditivos (TTY): 1-800-799-4TTY (4889)  
Site (espanhol): <http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx>

Site (Inglês): <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

### **Localizador do centros de tratamento**

Localizador do centro de tratamento de saúde mental do SAMHSA (SAMHSA Behavioral Health Treatment Services Locator)  
Site: <http://findtreatment.samhsa.gov/locator/home>

30



National Hispanic and Latino

**ATTC**

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

## Centro Nacional Hispânico-Latino ATTC (NHL-ATTC)

*Para obter mais informações sobre o ATTC Nacional Hispânico-Latino, e para solicitar treinamento e assistência técnica, entre em contato através dos websites:*

[www.nlbha.org](http://www.nlbha.org)

<https://attcnetwork.org/centers/national-hispanic-and-latino-attc/home>

*Ou diretamente com:*

Pierluigi Mancini, PhD, MAC

[pierluigi@nlbha.org](mailto:pierluigi@nlbha.org)

678-883-6118

Maxine Henry,MSW, MBA

[maxine@nlbha.org](mailto:maxine@nlbha.org)

720-607-7897

31



National Hispanic and Latino

**ATTC**

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

## Informações de Contato do Apresentador

Pierluigi Mancini, PhD, MAC

[pierluigi@nlbha.org](mailto:pierluigi@nlbha.org)

678-883-6118

32





National Hispanic and Latino

**ATTC**

Addiction Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

## Pesquisa de Satisfação

Imediatamente após o término desta web conferência, você será imediatamente redirecionado para um site externo para concluir a pesquisa de satisfação. Por favor, ajude-nos com essas informações para continuar a melhorar nossos serviços.

Obrigado por assistir a nossa web conferência.  
Aproveite o resto do seu dia!