

51 INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE O ÁLCOOL E O COMPORTAMENTO DE BEBER

1- A bebida alcoólica teve origem na Pré-História, mais precisamente durante o período Neolítico quando houve a aparição da agricultura e a invenção da cerâmica. A partir de um processo de fermentação natural ocorrido há aproximadamente 10.000 anos o ser humano passou a consumir e a atribuir diferentes significados ao uso do álcool.

2- O princípio ativo do álcool é o **etanol** que é consumido exclusivamente na forma de bebidas.

3- Os efeitos do álcool no cérebro podem ser percebidos da seguinte maneira: O consumo de álcool em pequenas quantidades tem propriedades euforizantes, causando uma sensação de relaxamento, desinibição e bem-estar. Conforme a quantidade ingerida aumenta, passa a prevalecer a ação sedativa da substância, causando sono, prejuízos à coordenação motora e desconcentração. O consumo de álcool em grandes quantidades provoca sedação do sistema nervoso central, levando a um quadro de sonolência e intensa, descoordenação motora, prejuízo do pensamento e até coma.

4- Em determinadas ocasiões, os jovens tendem a beber mais do que deveriam e até mesmo com o objetivo de se embriagarem. A melhor forma de se lidar com esta situação é tentar evitar que este consuma mais doses de álcool. Banho frio, café forte ou glicose **não** funcionam como antídoto para a bebedeira.

5- Se o seu filho tem mais de 18 anos e chega em casa embriagado, espere o dia seguinte para conversar sobre o assunto com ele. Vale a pena apontar os riscos que ele correu e reestabelecer combinados para a próxima vez que este for sair com os amigos. É esperado que ele saiba quais são seus limites para beber sem se embriagar.

6- Não importa se o que você consome é uma bebida fermentada ou destilada. A quantidade de álcool que a pessoa ingere depende da quantidade de doses que ela consome.

7- Uma **dose** corresponde a um copo de vinho tinto (aproximadamente 120ml), uma lata de cerveja (aproximadamente 285ml) ou uma dose de bebida destilada (aproximadamente 30ml). Apesar de serem bebidas diferentes, nestas quantidades elas contêm a mesma quantidade de álcool.

8- O consumo moderado de álcool é definido como o consumo de até **2 doses** de bebida alcoólica/dia para os homens e até **1 dose** de bebida alcoólica /dia para mulheres.

9- Uma dose de bebida alcoólica contém de 14g de álcool puro.

10- Não existe quantidade segura de uso do álcool durante o trabalho.

11- O uso leve ou moderado do álcool está associado a uma diminuição de doenças cardíacas.

12- Beber moderadamente também pode auxiliar na diminuição discreta da pressão alta.

13- É errado dizer que a mistura de bebidas alcoólicas como cerveja, vinho ou destilados vão levar a bebedeira mais rapidamente que se apenas 1 tipo de bebida alcoólica fosse consumida. O que importa é o número de doses que você ingeriu!

14- O nível de álcool no sangue é que determina o nível de sobriedade ou intoxicação alcoólica do indivíduo. Lembre-se que a quantidade de doses que a pessoa toma é que vai determinar a quantidade de álcool em seu sangue.

15- O organismo leva aproximadamente 1 hora para metabolizar 14 g de álcool, ou seja, se você bebeu 2 doses levará 2 horas para não ter mais efeitos do álcool, se você beber 4 doses, levará 4 horas, portanto, se for dirigir, não adianta tomar refrigerante ou café, terá de esperar!

16- O consumo, mesmo que moderado de álcool, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) é proibido para mulheres grávidas ou tentando engravidar.

17- Os efeitos do álcool no corpo da mulher são diferentes aos efeitos do álcool no corpo do homem.

18- De maneira geral, a ingestão da mesma quantidade de álcool afeta a mulher mais rapidamente do que o homem (mesmo levando-se em conta as diferenças no peso corporal). Isto ocorre porque a mulher apresenta menos água em seu corpo do que o homem, possui menos enzimas que metabolizam o álcool e possui menos massa corporal, ou seja, o álcool leva mais tempo para ser eliminado no corpo da mulher.

19- Os efeitos do álcool no corpo do idoso são diferentes dos efeitos do álcool no corpo do jovem.

20- Os efeitos do álcool no organismo variam com a idade. Perda de reflexos, problemas com audição e visão e menor tolerância aos efeitos do álcool deixam os idosos sob o risco de quedas, acidentes automobilísticos e outros tipos de acidentes que podem resultar do uso de álcool. Mudanças no organismo dos idosos fazem a ingestão de álcool provoque efeitos mais acentuados comparativamente aos jovens de mesmo sexo e peso. Assim, os idosos devem se ater a ingerir no máximo apenas 1 dose de bebida alcoólica por dia.

21- Não existe consumo seguro do álcool durante a gravidez.

22- Durante a gestação o álcool atravessa a placenta da mãe e pode trazer inúmeros prejuízos ao bebê, tais como hiperatividade, déficits de atenção, aprendizado e memória que são conhecidos como Síndrome de Alcoolismo Fetal (SAF).

23- O bafômetro é o instrumento utilizado para se medir a concentração alcoólica no sangue do indivíduo.

24- Beber café ou tomar banho frio, ou se movimentar bastante **não** ajudam a diminuir a bebedeira.

25- Só há uma maneira de diminuir a bebedeira: esperando que o fígado trabalhe nesta eliminação, quanto mais parado o indivíduo ficar, melhor será.

26- Consumo de álcool no padrão "binge" (padrão de consumo do álcool considerado como um padrão abusivo e prejudicial) equivale ao consumo de 5 ou mais doses de álcool em uma única ocasião para homens e 4 ou mais doses de bebida alcoólica para mulheres ou equivale ao consumo de álcool que leva a embriaguez e que se entende por um longo período de tempo.

27- O beber "binge" (padrão de consumo do álcool considerado como um padrão abusivo e prejudicial) é um padrão realizado em maior parte pelos jovens e está associado a muitos prejuízos para o indivíduo e para a sociedade pois leva a comportamento de riscos como beber e dirigir, brigas, sexo desprotegido, faltas a aula ou ao trabalho.

28- O Código de Trânsito Brasileiro (Lei 9.503, de 1997 – "Lei seca") vêm sofrendo mudanças para adequar-se às tendências mundiais de controle de embriaguez no trânsito. Atualmente dirigir sob

qualquer concentração de álcool por litro de sangue sujeita o condutor às penalidades, multa, apreensão da carteira de motorista e até detenção.

29- 48% dos brasileiros são abstêmios, 9% da população brasileira possui diagnóstico de dependência alcoólica e o restante faz uso do álcool em padrões que variam do consumo moderado ao consumo abusivo. Quanto mais moderado for o consumo para os indivíduos sem contra-indicações para o consumo do álcool, menores serão os prejuízos e mais tempo as pessoas poderão beber sem apresentar problemas.

30- No Brasil é proibida a venda de bebidas alcoólicas para menores de 18 anos, porém é necessário que haja melhor fiscalização nos pontos de venda e o treinamento de garçons para não venderem bebidas alcoólicas, em hipótese alguma, para menores de idade.

31- O consumo de álcool no Brasil tem início em média aos 12 anos de idade, o problema relacionado ao consumo precoce do álcool é que quanto antes o álcool for consumido, antes as pessoas poderão desenvolver o alcoolismo, isso porque os adolescentes estão com o cérebro ainda em desenvolvimento e por isso ficam mais susceptíveis aos prejuízos do álcool.

32- A ressaca é resultado de um consumo excessivo de álcool que intoxica o organismo, e se caracteriza por uma combinação de sintomas desagradáveis. Estes resultam do próprio efeito do álcool no cérebro e nos outros órgãos do corpo; e do efeito tóxico de outros componentes presentes nas bebidas alcoólicas, especialmente o metanol. O surgimento de um ou mais destes sintomas e sua intensidade irá variar de pessoa para pessoa e de acordo com a quantidade de álcool ingerida, da ocasião e do estado geral de saúde e mental da pessoa.

33- Existem algumas precauções bastante simples que podem ajudar a tornar situações relacionadas ao uso do álcool mais seguras: é preciso considerar a quantidade de bebida que se ingere num encontro em um barzinho ou em uma festa ou reunião. Como já dissemos, os limites de cada pessoa são diferentes e é preciso conhecê-los.

34- É necessário observar que se o álcool for consumido muito rapidamente ou com o estômago vazio, o efeito será mais forte.

35- O organismo metaboliza, em média, 14g de álcool puro por hora, ou seja, aproximadamente o que está contido em um chope ou um cálice de vinho ou uma dose de destilado. Assim, uma das

formas de não cometer excessos é consumir as doses em espaços de tempo maiores, preferentemente após a ingestão de alimentos.

36- Intercalar o consumo de água, suco ou refrigerantes com as doses de bebida ou tomar café, **não** diminui a absorção e os efeitos do álcool no corpo.

37- Quando saímos para beber com os amigos, é conveniente fazer alguns acordos com o grupo.

38- Não devemos estimular ou até forçar alguém a beber mais do que pretendia e "dar um toque" naquele que já está se excedendo.

39- Uma medida que favorece o consumo responsável do álcool é combinar quem vai dirigir após a noite e, por rodízio, a cada fim de semana, uma pessoa se abstém da bebida e dá carona para os demais.

40- Os jovens, com mais de 18 anos, que se reúnem para beber com os amigos, devem sempre fazer um controle mútuo para evitar o consumo excessivo do álcool e conseqüente envolvimento em brigas, agressões ou outras situações que envolvam riscos de acidentes.

41- É preciso pensar que o álcool faz parte de comemorações e reuniões sociais há milhares de anos, no entanto, os momentos de descontração só serão divertidos se todos se divertirem, serão seguros se todos estiverem seguros e poderão se repetir muitas vezes se todos estiverem presentes e inteiros na próxima ocasião.

42- Alguns dos prejuízos relacionados ao uso do álcool durante o trabalho são: diminuição do rendimento, atraso na progressão da carreira, faltas, acidentes, demissões.

43- Os principais motivos para não se beber nada enquanto se dirige são: atraso no tempo de reação a estímulos visuais e sonoros, diminuição da capacidade visual, dificuldade na percepção das cores e alteração na percepção das distâncias e da velocidade.

44- Muitas pessoas associam a bebida a momentos de descontração e de convívio social. Se você tem mais de 18 anos, é adulto, saudável, pratica uma dieta equilibrada e bebe com moderação, o álcool provavelmente não prejudicará a sua saúde e bem-estar.

45- Há estudos que indicam que beber uma a duas doses de álcool por dia ajuda a combater o colesterol e a reduzir o risco de desenvolvimento de doença coronariana em homens de meia idade e mulheres após a menopausa.

46- A estatura também afeta a forma como o álcool é absorvido pelo corpo e os seus níveis de concentração no sangue. Uma pessoa de estatura menor terá uma concentração de álcool no sangue superior à de uma pessoa com uma estatura maior se ambas consumirem a mesma quantidade de álcool.

47- Nunca beba com o estômago vazio, pois o álcool entrará muito mais depressa na corrente sanguínea.

48- A ingestão de bebidas alcoólicas juntamente com alimentos diminui a velocidade de absorção do álcool pelo organismo. Antes de fazer o uso do álcool é adequado se alimentar.

49- Se beber álcool com o estômago vazio a quantidade ingerida será quase toda absorvida no espaço de uma hora. Mas se tiver ingerido alimentos, o processo será mais lento.

50- Durante o período de aleitamento, a mãe não deve consumir bebidas alcoólicas.

51- Ninguém deverá sentir-se pressionado a beber. Se você escolheu não beber, as pessoas devem apoiá-lo na sua decisão e respeitá-lo, seja por razões de saúde, familiares ou sociais.

Prof. Dr. Arthur Guerra de Andrade

Médico Psiquiatra

Titular do Departamento de Psiquiatria e Psicologia Médica da Faculdade de Medicina do ABC

Coordenador Geral do Grupo Interdisciplinar de Estudos sobre Álcool e Outras Drogas – GREA

Presidente do Centro de Informações sobre Saúde e Álcool