

Existe limite seguro para o consumo de álcool?



Um dos maiores estudos nesta área, publicado na revista *The “Lancet”*, que envolveu mais 100 mil pessoas de 195 países e que tinha como objetivo mensurar o impacto do álcool na saúde, chegou a conclusão de que não há limite seguro para a ingestão de bebidas alcoólicas. O estudo destacou que mesmo as comentadas “vantagens” como, por exemplo, uma taça de vinho, que alega-se fazer bem ao coração, não superam os malefícios, que incluem o risco aumentado de inúmeros outros danos à saúde, inclusive o câncer.

A ideia de que beber moderadamente pode fazer bem foi lançada pela indústria do álcool, baseada em estudos pouco controlados. De acordo com o psiquiatra Ronaldo Laranjeira, diretor da Unidade de Pesquisas em Álcool e Drogas, em entrevista à *Veja*, “*o mais saudável é não beber. Mas, se beber, que não se ultrapasse duas doses semanais*”.

Ainda nesta pesquisa identificou-se que o risco de desenvolver doenças (câncer, infarto, AVC, cirrose, etc) aumenta à medida que a frequência de consumo é maior. Assim, a pesquisa afirma que o risco de adoecer cresce 0,5% entre quem tomava uma única dose por dia (como uma lata de cerveja ou taça de vinho). Subia para 7% diante de duas doses. E aumentava consideravelmente para 37% na ingestão de cinco doses.

A Organização Mundial e Saúde (OMS) corrobora estas informações e tem um posicionamento claro sobre o assunto: “*Não existe um nível seguro para o consumo de álcool*”. Claro que há formas de consumo que oferecem menos risco, mas a OMS não estabelece limites específicos, porque **a evidência mostra que a situação ideal para a saúde é não consumir nenhuma quantidade de álcool**. O álcool está intimamente relacionado com cerca de 60 diagnósticos diferentes e, para quase todos, existe uma estreita relação dose-resposta, por isso, quanto mais você bebe, maior o risco de doença”.

Desta forma, sabe-se que não há um padrão de consumo de álcool seguro e livre de riscos. É preciso estar atento também para as situações em que o uso do álcool assume um lugar de destaque na vida do indivíduo, ocorrendo com grande frequência e em quantidades maiores do que planejado, pois pode-se estar diante de um quadro de alcoolismo.

Segundo a OMS, o Brasil tem mais de 4 milhões de pessoas que são alcoólatras. O alcoolismo é uma doença crônica caracterizada pela dependência ao álcool. Esta doença pode trazer muitas consequências negativas na vida da pessoa, de seus familiares e amigos próximos. Por isso, ficar atento aos sinais é crucial para buscar ajuda profissional na hora certa.

Os sinais iniciais do alcoolismo são sutis e difíceis de se identificar. No primeiro estágio, o alcoólatra não se parece com aquela imagem que costuma-se ter do bêbado “caindo pelo chão”; pelo contrário. No estágio inicial o alcoólatra parece “beber melhor” e funcionar melhor enquanto bebe. Isto se deve ao fato do seu corpo estar se adaptando ao consumo do álcool. Esta adaptação ocorre a nível celular, especialmente nas células do fígado, que passam a utilizar o álcool como fonte de energia em detrimento de outras fontes de nutrição. Também ocorrem mudanças no Sistema Nervoso Central, tornando o alcoólatra menos propenso a se embriagar, mesmo com dosagens altas de álcool.

Alguns dos primeiros indicativos de que uma pessoa sofre com o alcoolismo são: aumento na quantidade e na frequência de consumo de álcool; desejo incontrolável de ingerir bebidas

alcoólicas; depois que começa a beber, não consegue parar ou mesmo reduzir o ritmo de consumo de álcool e uma necessidade de altas doses de álcool para poder sentir o efeito da bebida.

Outros sinais do alcoolismo incluem: **compulsão**: necessidade forte ou desejo incontrolável de consumir bebida alcoólica a qualquer momento; **abstinência física**: sinais de abstinência física ao cessar o consumo (exemplos: náusea, suor, ansiedade e tremores); **difficuldade de controlar o consumo**: não consegue parar de beber após começar e mantém o consumo mesmo quando



familiares e amigos se afastam; **tolerância**: cada vez mais precisa de doses maiores de álcool para atingir os mesmos efeitos anteriormente obtidos com quantidades inferiores; **insistência no consumo de álcool apesar de todos os riscos**; **distúrbios alimentares ou de sono**: a vontade de beber pode inibir a vontade de se alimentar e retardar o sono, causando insônia e sonambulismo; **alterações no metabolismo**: o consumo excessivo pode prejudicar o funcionamento dos órgãos que trabalham para processar o álcool, como o fígado,

pâncreas e os rins; e **fadiga e dificuldades para raciocinar**: o álcool afeta a capacidade cognitiva, podendo gerar confusão mental e até mesmo alucinações, em casos mais graves.

Como saber se você tem um problema relacionado ao uso excessivo do álcool? Além dos sinais e sintomas descritos, faça-se as seguintes perguntas: Você já sentiu que deveria diminuir a bebida? Você fica irritado quando criticam o seu hábito de beber? Você já se sentiu culpado por beber? Você já ingeriu bebida alcoólica pela manhã? Se respondeu sim para alguma dessas perguntas é importante refletir e mesmo investigar melhor a situação - procurar auxílio profissional é uma boa alternativa.

Para o tratamento do alcoolismo é fundamental que a pessoa reconheça que tem um problema e que tenha desejo de mudar a situação. Posteriormente o indivíduo ou mesmo a família devem procurar um psiquiatra ou psicólogo especialista no assunto, que avaliará as alternativas de tratamento.

O tratamento pode envolver a desintoxicação, que é a retirada da bebida com acompanhamento profissional, a ingestão de medicamentos que auxiliam no controle do desejo de beber e psicoterapia individual ou em grupo. Em todo esse processo o apoio e envolvimento da família é essencial, pois o alcoolismo é uma doença que envolve não só o dependente, mas todos em seu convívio.

Como ajudar uma pessoa com problemas com álcool?

É importante informar-se sobre o alcoolismo, sobre possíveis motivações da pessoa ao beber, sobre os danos que essa doença causa, quais são os tipos de tratamentos, quais as consequências naturais de não se tratar. Todos esses conhecimentos darão mais autonomia para iniciar um diálogo franco, caso haja abertura para isso. Neste contato será possível entender como a pessoa se sente e quais são suas dificuldades. Para isso é importante que você pesquise antes para poder entender melhor o que a pessoa tem a dizer.

Diante de uma pessoa com alcoolismo evite exprimir suas considerações sobre ela e sua situação ou dar sermões, pois o objetivo da conversa é acolher a pessoa. Após o acolhimento, incentive a busca por tratamento e ajuda especializada. Também recomenda-se que em suas atitudes afaste tudo aquilo que tenha relação com o álcool, inclusive levar a pessoa a eventos que envolvam

esse tipo de prática. Ao mesmo tempo é interessante incentivar também a prática de exercícios e atividades mais saudáveis como esportes, dança, aprender a fazer alguma atividade nova, descobrir novos hobbies, além de ocupar a mente com outros pensamentos fora o álcool.

Se você passa por algum problema relacionado ao consumo excessivo de álcool, procure ajuda. Lembre-se que o alcoolismo tem tratamento e com o apoio necessário poderá enfrentar essa situação e ter uma melhor qualidade de vida para você e para aqueles que a(o) amam.

Fontes:

<https://www.vittude.com/blog/alcoolismo-causas-sintomas-tratamento/>

<https://www.einstein.br/doencas-sintomas/alcoolismo>

<https://cisa.org.br/index.php/pesquisa/artigos-cientificos/artigo/item/53-alcoolismo-10-danos-a-saude>

<https://www.saudedireta.com.br/docsupload/1333061511alcoolesuasconsequencias-pt-cap3.pdf>

<https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/riscos-consumo-bebidas-alcoolicas.htm>

<https://hospitalsantamonica.com.br/5-sintomas-do-alcoolismo-que-indicam-que-e-hora-de-procurar-ajuda/>

<https://saude.abril.com.br/bem-estar/existe-limite-seguro-para-o-consumo-de-alcool/>

<https://drauziovarella.uol.com.br/checagens/nao-existe-nivel-seguro-de-consumo-de-alcool-checagem/>

<https://www.gruporecanto.com.br/blog/tratamento-para-alcoolatras/>