

QUAL É O LIMITE DO BEBER NORMAL ?

O que está errado em consumir álcool ?

Diferente de outras drogas como cigarro, cocaína , crack, maconha , etc, o álcool, se consumido moderadamente, não é prejudicial. Ele pode facilitar a circulação sanguínea, divertir , relaxar, descontraír, entre outras coisas.

A questão principal é o limite. Beber pode ser muito prazeroso, mas beber muito, em horas ou situações inapropriadas, pode acarretar problemas como ressacas, acidentes de trabalho e trânsito, problemas de saúde , no relacionamento familiar, social e com você mesmo.

Quem são os bebedores de risco ?

Se você bebe uma dose de vez em quando, ou seja , com uma frequência irregular e em baixas quantidades, os seus riscos são pequenos. Mas se você bebe quantidades maiores, com uma frequência definida, os riscos aumentam no sentido do seu consumo causar problemas ou mesmo a dependência. O importante é você começar a analisar os seus hábitos alcoólicos para poder perceber se o seu consumo é moderado ou pesado.

Qual é o seu consumo ?

1º)É importante saber o que seria uma unidade de álcool em cada dose que você consome, porque o que pode ser uma dose para você pode não ser uma dose efetivamente. Abaixo encontra-se uma tabela sobre o que seria considerada uma unidade de álcool em diferentes tipos de drinks:

1 copo de cerveja ou chopp

1/2 dose de pinga, whisky ou qualquer tipo de destilados
(pinga, vodka,gin,cognhac,etc)

1 copo típico de vinho.

1 taça de champagnhe

1 cálice de licor ou vinho do porto

= 1 UNIDADE/1 DOSE

OBSERVAÇÕES: Uma garrafa de pinga ou whisky contem aproximadamente 34 unidades.

Uma cerveja grande contem 4 unidades.

2º) Concentração X Unidades

Existem cervejas que têm uma concentração de álcool maior, como por exemplo as cervejas maltadas se comparadas com as cervejas comuns. O mesmo acontece para alguns tipos de vinhos. No rótulo das bebidas você encontra a concentração alcoolica, ou pelo menos deveria encontrar . No geral, as concentrações são :

Cerveja = 5 a 7 %

Vinhos = 10 a 12%

Licores e vinhos fortificados = 16%

Destilados =40 a 50%

CONCLUSÃO : O fator de análise é a quantidade consumida de álcool, que irá variar conforme a concentração alcoólica e não a quantidade de líquido propriamente dita. Basta comparar um copo de chopp com meia dose de cachaça. A quantidade de líquido é bem diferente, mas a quantidade de álcool é a mesma.

3°) Você realmente sabe o que é beber muito ?

Não tente adivinhar e não fique surpreso se o que você pensa estiver errado.

Levando em conta o que seria uma unidade de álcool, preencha diariamente a tabela abaixo durante uma semana, escrevendo o número de doses ou unidades de álcool consumidas durante todo o dia. Não pense só na noite. Durante o dia , subtenda o período da manhã , tarde e noite.

Não trapaceie! Você não precisa mostrar esta tabela para ninguém. Faça para você mesmo .

Conte quantas unidades foram consumidas num dia típico, para depois obter seu total semanal. É importante saber com quem , quando e onde você bebeu, pois se você pretende diminuir ou controlar seu hábito, estas informações serão importantes no sentido de evitar certos locais ou companhias que por vezes podem estimular ou aumentar seu consumo.

<i>Dias da semana</i>	<i>Tipo de bebida</i>	<i>Onde e com quem bebeu ?</i>	<i>Unidades</i>	<u><i>Total Diário</i></u>
<i>Segunda-feira</i>				
<i>Terça-feira</i>				
<i>Quarta-feira</i>				
<i>Quinta-feira</i>				
<i>Sexta-feira</i>				
<i>Sábado</i>				
<i>Domingo</i>				

TOTAL SEMANAL = _____

PERIGO: As doses em casa costumam ser mais generosas do que as doses do bar. Mesmo em alguns bares , o famoso “chorinho” pode significar uma segunda dose . Perceba realmente quantas doses estão sendo consumidas em um único copo.

Qual é o limite para o consumo abusivo ?

<i>Homens</i>	<i>Mulheres</i>
Acima de 21 unidades (média de 2 à 3 doses por dia)	Acima de 14 unidades (média de 2 doses por dia)

Muitas pessoas pensam que beber apenas uma vez por semana não é fator de risco. Trata-se de um engano, pois se nesta única vez os níveis acima forem atingidos, existe a propabilidade de risco no consumo. Sempre que a pessoa ficar alcoolizada podemos falar que ela bebeu demais, por isto nos limites da tabela acima o máximo que os homens poderiam beber num dia seria 3 unidades e as mulheres 2 unidades.

Você pode estar pensando que algumas pessoas do seu conhecimento tem este nível de consumo e não desenvolveram sintomas, mas isto não isenta o fator de risco. Muitas vezes as complicações relacionadas ao consumo de álcool não aparecem imediatamente, mas demoram meses ou anos para ficarem óbvias para todos. Abaixo , encontram-se as consequências de um beber de risco que podem se desenvolver a médio ou longo prazo, maiores detalhes serão dados num próximo capítulo:

CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS : Baixa concentração
Dificuldades no sono
Depressão
Ansiedade / Stress
Dificuldades de argumentação no ambiente familiar
Dificuldades de desempenho no trabalho/escola
Abandono de amigos e atividades sociais
Problemas legais (brigas,acidentes...)

CONSEQUÊNCIAS FÍSICAS : Baixa energia para desempenhar atividades
Queda de peso
Dificuldades na coordenação motora
Pressão arterial alta
Impotência Sexual
Vômitos/náuseas
Gastrites/diarreias
Doenças hepáticas
Maior incidência de fraturas /ferimentos

Por que o número de unidades é diferente para as mulheres ?

As mulheres sofrem mais os riscos dos efeitos do álcool no organismo , quando comparadas aos homens. Uma das razões para esta diferença é a concentração de água no organismo. Os homens possuem 55 à 65% do seu peso composto por água, enquanto que nas mulheres esta concentração cai de 45 à 55%.

O álcool é distribuído pelo corpo através dos fluidos sanguíneos. Se a concentração de líquidos nos homens é maior, logo o álcool torna-se mais diluído , amenizando os respectivos efeitos.

Consumo em mulheres grávidas ou em fase de amamentação

A gestante ao ingerir álcool, tem um bebê que também estará ingerindo álcool. Isso ocorre porque o álcool através da corrente sanguínea, atravessa a placenta e atinge o bebê.

O ideal no período de gestação é evitar o consumo, mesmo que ocasionalmente. Se o seu limite é 1 à 2 doses semanais, o risco do bebê sofrer algum dano físico é pequeno, mas com a abstinência , os riscos inexistem.

A recomendação é a mesma para quem está em fase de amamentação, pois o álcool é transmitido para o bebê através do leite materno.

Qual é o dano físico que o álcool pode causar ao bebê ?

A Síndrome Fetal Alcoólica , sendo que mesmo em menor dosagem , pode ocasionar a síndrome de forma incompleta. Os sintomas típicos são :

- Baixo peso
- Malformações na estrutura facial
- Malformação dos pés e mãos
- Problemas de comportamento e aprendizagem
- Retardo mental leve ou moderado

A intensidade e variedade destes sintomas dependem da quantidade e frequência de ingestão alcoólica, associadas com deficiências nutricionais, entre outros fatores.

O que acontece quando você bebe ?

O álcool é absorvido rapidamente na corrente sanguínea, sendo que a maior parte é metabolizada no fígado e o restante depositado no suor ou urina.

A reação de cada organismo frente a um determinado número de doses é diferente porque sofre a influência de vários fatores, dentre eles :

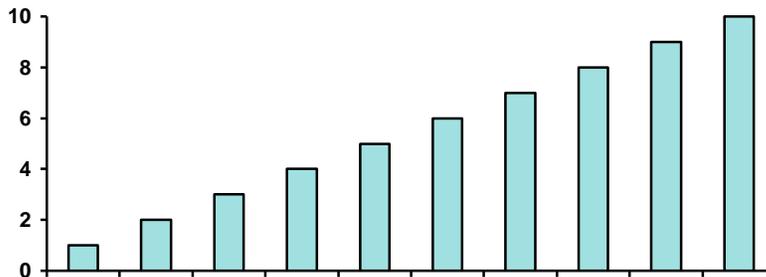
- Quantidade consumida
- Situação alimentar no momento da ingestão
- Idade
- Peso e altura
- Sexo
- Padrão anterior de uso
- Uso associado a outras drogas

No geral pensa-se que o álcool é um estimulante, pois é comum as pessoas dizerem que bebem para desinibir-se, para ficarem alegres e/ou para falarem mais. É importante esclarecer que

o álcool é um depressor do Sistema Nervoso Central, afetando o julgamento, o nível de consciência, o auto-controle e coordenação motora.

A cada dose consumida, ocorre um aumento de concentração de álcool no sangue onde uma unidade alcoólica gera uma hora de efeitos físicos no organismo. Observe o gráfico abaixo:

DOSES X TEMPO DE METABOLIZAÇÃO DO ORGANISMO



PENSE : Uma pessoa que consumiu 4 chopps (equivalente a 4 doses/ou unidades alcoólicas) terá um efeito físico do álcool em seu organismo por um período de 4 horas. No início estes efeitos são leves até atingirem um pico, para posteriormente atenuarem-se. Porém a desintoxicação, só ocorrerá após 4 horas.

É possível reverter a ressaca ?

De acordo com o gráfico acima podemos dizer que o organismo livra-se de uma unidade de álcool a cada hora. Infelizmente, esta taxa do organismo é fixa e nada que possamos fazer possa alterar isto. Portanto quando alguém está com ressaca nada que possamos fazer vai melhorar (banhos frios, exercícios, café forte, etc). Na melhor das hipóteses teremos alguém alcoolizado, mas um pouco mais acordado.

Beber e Dirigir

O limite legal permitido para dirigir qualquer tipo de veículo de transporte é de 80 miligramas de álcool em 10 mililitros de sangue. Provavelmente você deseja uma tradução da quantidade acima em número de doses, mas isto é praticamente impossível porque depende do sexo, idade quantidade consumida e a situação alimentar na hora da ingestão. Comumente utiliza-se o limite de 3 doses, porém o método mais fidedigno para medição é feito através do bafometro. Contudo é importante ter a noção de que 1 ou 2 doses afetam a habilidade motora para dirigir, sendo o consumo alcoólico abusivo uma das maiores causas de acidentes no trânsito.

DICAS PARA QUEM BEBE E DIRIGE

1- Se você bebeu muito em uma noite, talvez seja melhor esperar para voltar a dirigir pela manhã. Pegue um táxi ou peça para um amigo dirigir para você.

2- Se você consumiu 1 ou 2 doses no almoço e 1 ou 2 doses após o trabalho, você já está acima do limite legal. Em outros países dirigir com este nível de consumo pode gerar detenção.

UM PADÃO DE BEBER SENSATO :

- Não afeta sua saúde
- Não afeta suas ocupações diárias
- Não afeta sua segurança
- Não afeta a segurança de outras pessoas

BOAS NOTÍCIAS :

Se você é um bebedor pesado e pretende voltar a ser um bebedor social ou abstinente, saiba que:

- * Você terá maior cuidado com você mesmo
- * Diminuirão os problemas sociais, de trabalho e familiares
- * As críticas sobre seu consumo alcoólico tendem a serem amenizadas e com o passar do tempo, desaparecerão
- * Menor probabilidade de envolvimento em acidentes e brigas
- * Adeus : RESSACAS !

Aqui vão sugestões para a modificação do seu beber :

1 - Lembre-se da Tabela de Auto-Monitoramento - pág ----. Depois de preenchida, responda :

- a) O seu total semanal ultrapassou 21 doses (homens) ou 14 doses (mulheres) ?
- b) Quais os locais em que você bebe mais ?
- c) Existe alguém em especial que o acompanha ?
- d) Quais os dias e horários da semana em que você bebe mais ?

Com estas respostas, tente remanejar sua vida:

- substituindo lugares
- procurando estar com outras companhias ou evitar estar sozinho, se você bebe só
- fazendo outras atividades, seja de lazer, profissional ou social principalmente nos dias e horários que você bebe mais

2 - Se você beber :

- Dilua a bebida ao invés de beber-la pura
- Beba pausadamente (bebericando), evitando o famoso "consumo de um só gole"
- Alterne bebidas alcoólicas com não alcoólicas
- Procure alimentar-se durante a ingestão alcoólica
- Evite beber diariamente

3 - Ao sentir um forte desejo :

- Procure ir a outro lugar nem que seja por um curto espaço de tempo
- Evite inicialmente situações em que a bebida esteja ao seu alcance facilmente, como por exemplo festas, bares, shows e reuniões
- Solicite o auxílio de uma pessoa que saiba das suas dificuldades. Deixe ela ser seu "breque" pelo menos por um tempo.
- Fale para você mesmo : "Eu controlo minha vida" . Não deixe que a bebida controle sua vida.

4 -O desejo de beber não é sinal de que você é um alcoolatra inveterado. O desejo sempre vai existir . Por exemplo: imagine seu prato predileto de comida sendo que você recebe uma recomendação médica para não comê-lo até o fim de seus dias. Você pode obedecer a recomendação, mas isto não o isentará de sentir desejo quando ver alguém comendo. O que acontece neste exemplo é o controle do desejo e o mesmo acontece com o álcool.

5 - Evite utilizar bebidas alcoólicas para resolver seus problemas. Na realidade você apenas foge dos problemas quando “enche a cara” , podendo até mesmo acumular mais problemas ocasionados pela intoxicação e perda de julgamento, que podem levar a atos impensados.

6 - Lembre-se que o beber não faz você ficar potente, forte, bonito, rico, extrovertido ... Quando você se alcooliza, não está sendo você mesmo. Aceite-se ! Se você não consegue aceitar-se a si mesmo, procure ajuda !

Determine Ações :

- Encorage amigos e familiares a ajudá-lo
- Escolha um dia específico para iniciar sua abstenção ou modificação do consumo
- Reduza o tempo de convívio com bebedores pesados
- Procure engajar-se em atividades alternativas durante o período do dia em que você normalmente estaria bebendo ou quando você se sente depressivo ou stressado.

SUGESTÕES: visitas a familiares ou amigos, assistir TV, vídeo, leitura, cinema, caminhadas, atividades esportivas, entre outras. O importante é conseguir detectar o que lhe dá prazer , sem que esta atividade esteja vinculada ao consumo, e substituir.

Avalie seus progressos

PERGUNTAS ?

Você está atingindo suas metas ?



RESPOSTAS !

Procure quantificar semanalmente o número de doses consumidas e depois compare com os números obtidos nas semanas anteriores

Vou sempre evitar situações de uso, como bares, festas, shows, reuniões ...?



De início o desejo é intenso.

Com o passar do tempo, mudança de comportamento e ao perceber as consequências positivas da abstinência, você mesmo se sentirá mais seguro para enfrentar estas situações

seguro

O que fazer quando estou perdendo a motivação para atingir abstinência ?

→ Lembre-se das principais razões que o levaram a optar pela abstinência

Eu preciso de ajuda ?

→

Se você se sente desta forma, provavelmente a resposta é sim. A ajuda pode ser um tratamento médico, psicológico, internação ou a própria família, amigos , religião, entre outros.

Só você pode mudar a sua vida ! Família, tratamento , amigos, entre outros ajudam, mas a decisão final cabe a você.

Se você quiser , pode conseguir !

O QUE É ALCOOLISMO (DEPENDÊNCIA DO ÁLCOOL) ?

No capítulo anterior discutimos sobre como consumir álcool sem problemas. Mas algumas pessoas consomem grandes quantidades de álcool por muito anos e acabam ficando dependentes do álcool. Neste capítulo discutiremos sobre o que é alcoolismo, como ele se desenvolve e como identificar alguém que ficou dependente do álcool.

Como alguém fica alcoolatra ?

Ninguém nasce alcoolatra. A dependência do álcool é algo que se desenvolve ao longo da vida das pessoas. Podemos dizer que a condição necessária para se desenvolver o alcoolismo seria a pessoa começar a beber muito a partir de algum momento da sua vida.

a) O começo

A adolescência é normalmente o período da vida onde as pessoas começam a beber. Na maioria das vezes os jovens bebem em festas de vez em quando ficam bebadas mas depois ficam bebendo em doses baixas.

Algumas pessoas já começam a apresentar problemas com a bebida já nesta época. Não existe um único motivo que faz as pessoas aumentarem a quantidade de bebida. Vários motivos podem contribuir, por exemplo

- Acham o efeito do álcool agradável e facilita a conversa com as outras pessoas
- Sentem-se mais poderosos com o efeito do álcool (sexualmente, com mais idéias, mais interessantes)
- Acreditam que beber faz parte de uma vida interessante, e que para realmente aproveitar a vida deveríamos beber mais
- Como a maioria das pessoas do grupo bebem, para ser aceito no grupo deveria beber muito também

b) Os problemas

Conforme a pessoa aumenta a quantidade e a frequência com que bebe ela começa a ter problemas. Um dos problemas mais comuns e que aparece logo quando a pessoa começa a beber muito é a ressaca. A ressaca pode aparecer de várias maneiras. Após episódio de beber muito:

- A pessoa sente-se fisicamente mal com vômitos ou vontade de vomitar, indisposição no estômago, as vezes diarreia, dor de cabeça, tontura
- A concentração, e a memória ficam diminuídas. A pessoa não consegue trabalhar direito, fica sujeita a ter acidentes de trabalho pois não consegue se concentrar.
- A pessoa fica muito irritada, briga com as pessoas, fica deprimida, sem vontade de fazer as coisas.
- Não consegue dormir, ou só dorme quando intoxicada pelo álcool.

Quando alguém começa a ter essas ressacas frequentes ele perceberá que após beber novamente esses sintomas desagradáveis melhora. Ou seja, a pessoa acorda pela manhã sentindo-se muito

mal por ter bebido muito na noite anterior, e após beber um pouco, sente-se melhor, capaz de pensar e a vontade de fazer as coisas volta pelo menos parcialmente.

O grande problema, quando isto começa a ocorrer, é que a partir daí a pessoa não beberá mais por que é agradável, ou porque o álcool possa produzir algum efeito bom, mas a pessoa beberá por que necessita do álcool para sentir-se um pouco melhor. Isto contribuirá para que a pessoa continue bebendo, aumente a quantidade de bebida e comece a ter ainda maiores problemas com a bebida.

c) A dependência

A dependência do álcool é quando a pessoa continua a beber, não devido aos efeitos agradáveis do álcool, mas porque se ela não beber ela sente-se mal. Devido a este fator a pessoa apresentará um tipo de padrão de beber característico do dependente, por exemplo:

- tenderá a beber todos os dias e em grandes quantidades. A pessoa muito dependente acordará pela manhã com sintomas de ressaca ou abstinência do álcool (ver próximo capítulo) e começará a beber logo pela manhã para aliviar os sintomas e continuará bebendo ao longo do dia para evitar que se sinta mal. As pessoas menos dependentes poderão começar a beber no horário do almoço, ou mesmo depois, mas visando o mesmo efeito, beber para sentir-se um pouco melhor.

- A pessoa tenta dar prioridade ao ato de beber ao longo do dia, mesmo nas situações socialmente inaceitáveis, como no trabalho, mesmo quando está doente

- Aumento da dose do álcool para obter o mesmo efeito que obtinha com doses menores no passado. Ou a capacidade de beber grandes quantidades sem aparentemente comprometer a coordenação motora.

- Apresentará sintomas de abstinência do álcool a maior parte do tempo. Muitas vezes esses sintomas são leves e nem sempre a pessoa acha que são devido ao consumo excessivo do álcool. Por exemplo, ela fica muito ansiosa, nervosa, não consegue dormir, etc, mas atribui esses sintomas aos problemas que ela possa estar enfrentando na vida, quando na realidade é o álcool que está produzindo este desconforto.

SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA ALCOÓLICA / PROBLEMAS FÍSICOS E MENTAIS CAUSADOS PELO ÁLCOOL

O que é abstinência alcoólica ?

Com discutido anteriormente a abstinência do álcool é algo com que o dependente convive no seu dia a dia. No entanto quando ele tenta parar de beber ele desenvolve uma condição médica chamada de Síndrome de Abstinência Alcoólica.

A Síndrome de Abstinência Alcoólica é um conjunto de sintomas, que podem ocorrer quando uma pessoa que faz uso excessivo e constante de bebida alcoólica por um período prolongado, tenta diminuir ou parar de beber por vontade própria ou por qualquer problema de saúde. Em geral, costuma aparecer após algumas horas que o paciente para de beber, durando em média por 7 dias.

Como identificar a abstinência alcoólica ?

Frequentemente, logo ao acordar a pessoa que se tornou dependente pode sentir-se irritada, agitada ou ansiosa. Apresentando tremores nas mãos, transpiração excessiva pelo corpo (principalmente em mãos e testa), fica enjoada chegando até a vomitar pela manhã, sente o coração disparar, febre, dor de cabeça e pressão alta. Alguns pacientes, além dos sintomas acima, queixam-se de dores nas pernas, fraqueza generalizada, insônia e pesadelos. Muitas pessoas sentem necessidade de beber logo cedo e percebem que há uma melhora aparente destes sintomas desagradáveis, sendo assim, há a caracterização da dependência do álcool.

Para algumas pessoas a abstinência pode trazer complicações médicas mais sérias, como:

- ☹ **Convulsões** - que acontecem com perda de consciência, o corpo se debate todo, ocorre saída de uma baba pela boca e as vezes há perda do controle da urina e fezes, semelhante ao ataque epilético. Essas convulsões precisam serem tratadas para evitar que o indivíduo se machuque ou que apareçam outras complicações mais sérias. Seu aparecimento é um sinal de gravidade e deve ser medicado e tratado o quanto antes.
- ☹ **Delirium Tremens** - é um quadro grave, caracterizado pela presença de tremores pelo corpo todo, há perda da noção do dia/ mês/ ano/ hora ou lugar onde a pessoa se encontra, esta fica

confusa e apresenta alucinações onde vê e escuta coisas, assim como, pode sentir sensações pelo corpo (como por exemplo bichos andando no corpo). Isso traz agitação e ansiedade para a pessoa e com essa situação o sofrimento é muito grande. Nesses casos é preciso internação para tratamento.

- ☹️ **Alucinose Alcoólica** - nela o dependente apresenta alucinações auditivas onde, ouve vozes, sons como: cliques, rugidos e cantos; porém com clareza de consciência. Esse quadro traz medo e agitação para o indivíduo, o tratamento com medicação é necessário e bastante eficiente.

A abstinência do álcool, quando tratada adequadamente, costuma melhorar bastante após alguns dias, mas alguns sintomas como irritação, nervosismo, ansiedade e alterações do sono em alguns pacientes, podem demorar algumas semanas para desaparecer.

O que fazer quando se percebe a presença da abstinência ?

Quando o dependente tenta parar de beber e não consegue sozinho, é necessário buscar ajuda num local especializado neste tipo de tratamento. Para as pessoas que apresentam um quadro leve ou moderado o tratamento ambulatorial é suficiente. Nele o dependente junto com o apoio de um familiar ou amigo recebem várias orientações, entre elas destacamos :

- 😊 a importância de ficar sem beber, para retornar ao equilíbrio entre corpo, mente e sua vida.
- 😊 alimentação, onde lembramos a necessidade de fazer uma dieta leve nos primeiros dias da abstinência com retorno gradual e bem balanceado de carnes, cereais, massas, verduras, legumes e frutas, no sentido de recuperar e manter o equilíbrio do corpo. Sendo também necessário a realização de todas as refeições com lanche nos intervalos.
- 😊 tomar muitos líquidos, tais como: água, sucos, leite, e chá; para que não ocorra desidratação.

- 😊 se for preciso o uso de remédio, este será um calmante receitado pelo especialista, que ajudará a tranquilizar o paciente e diminuir os sintomas de abstinência, mas deve ser usado somente pelo tempo determinado, pois também pode causar dependência. Após 7 dias, geralmente, a medicação costuma ser retirada. Caso as alucinações estejam presentes, se for necessário, o paciente receberá medicação específica. A reposição de vitaminas é importante, principalmente as do complexo B, pois contém a tiamina, que é importante no metabolismo do cérebro.
- 😊 cuidados gerais com o corpo também são importantes, tais como : cuidados com a higiene do corpo (pele, cabelos, dentes, unhas entre outros), assim como, a importância de atividades físicas.

Geralmente o tempo para o tratamento da abstinência do álcool de forma leve ou moderada é de uma semana, onde o dependente é acompanhado com mais frequência por um profissional especializado, após este período o tratamento deve continuar com um acompanhamento em grupo ou individual.

É esperado numa primeira fase que os pacientes que fumam, aumentem o consumo de cigarros, entretanto, passada a fase mais difícil, em geral, voltam a fumar a quantidade habitual. É importante destacar que o cigarro também faz mal a saúde. As vezes quando o paciente tenta parar de fumar não consegue pois o cigarro também causa dependência e a síndrome de abstinência, sendo necessário buscar ajuda de um profissional especializado.

Você conhece os efeitos negativos do uso crônico de álcool ?

O álcool quando usado de forma exagerada e por um certo período, pode trazer problemas para o corpo causando morte de células e destruindo total ou parcialmente órgãos vitais do corpo humano. Geralmente os problemas de saúde chegam devagar e silenciosamente e trazem sérios prejuízos, sendo que, se não houver o cessar de beber; seus efeitos podem levar a morte.

Assim sendo, podem ocorrer:

☹ alterações no sistema nervoso:

- demência precoce, caracterizada pela atrofia do cérebro, comprometendo suas funções intelectuais.
- lentidão do pensamento, diminuição da percepção.
- perda da memória para acontecimentos recentes.
- Neuropatia Periférica, irritação dos nervos produzida pelo álcool. A pessoa sente um formigamento, sensação de choque, ou queimação ou as vezes dor nos braços e/ou pernas.

A maioria desses problemas do sistema nervoso desaparecem com a abstinência. Antigamente achava-se que após anos de beber excessivo a pessoa já havia produzido danos no cérebro que não seriam reversíveis. Hoje em dia sabe-se que com a abstinência prolongada e com o tratamento adequado a maioria dos problemas do sistema nervoso ou desaparecem ou melhoram muito. Mesmo problemas sérios de memória e concentração melhoram com o tempo.

☹ alterações na sexualidade:

- diminuição do apetite sexual.

- impotência sexual (homem).
- em alguns casos pode alterar comportamento, induzindo à promiscuidade, expondo o dependente a doenças sexualmente transmissíveis (AIDS, Sífilis, Gonorreia, Hepatite B entre outras).

As alterações da sexualidade melhoram muito com a abstinência, em especial a diminuição do apetite sexual e a impotência. Isto é devido ao fato de que após um período de abstinência o organismo da pessoa tende a voltar a funcionar normalmente e portanto a sua vontade sexual retorna, assim como a capacidade de ter ereção

☹ alterações do sistema digestivo:

- Úlcera e Gastrite: queimação e dor no estômago, náusea, vômitos
- Problemas no Fígado: acúmulo de gordura no fígado chamado de Esteatose Hepática, Hepatite Alcoólica e Cirrose Hepática (barriga d'água, varizes de esôfago).
- Pancreatite, podendo causar diarreia gordurosa crônica, bem como Diabetes.
- Câncer em vários órgãos (boca, laringe, estômago, pâncreas e fígado) principalmente quando associado ao fumo.

Algumas das alterações do sistema digestivo como a úlcera, gastrite, o fígado gorduroso e a hepatite alcoólica melhoram muito com a abstinência. As outras alterações descritas a melhora com a abstinência é bem menor.

☹ alterações no sistema circulatório:

- Insuficiência Cardíaca, secundária a desnutrição.
- Hipertensão Arterial, mesmo após o cessar de beber.

☹ alterações no estado nutricional:

- com o aumento da ingestão de álcool, há uma diminuição do apetite, ocasionando diminuição da ingestão alimentar com consequente aparecimento da Desnutrição.
- em consequência da má alimentação, há uma diminuição das defesas do organismo, favorecendo o aparecimento de diversas doenças infecciosas.

☹ acidentes relacionados pela ingestão de álcool:

- acidentes automobilísticos, acidentes de trabalho, atropelamentos e quedas.

☹ alterações psiquiátricas:

- mentalmente podem ocorrer alterações do sono (insônia), depressão, irritação, ansiedade e agitação.
- dificuldade de relacionamento com agressividade, alterações do humor, isolamento.

☹ o resultado final pode ser a morte, seja por falência de órgãos vitais, por acidentes (atropelamento, queda, acidente automobilístico) ou suicídio.

Quando os pacientes apresentam alterações físicas ou mentais, depois de avaliados, devem ser encaminhados para atendimento com médico especializado ou psiquiatra.

Sendo que uma das recomendações que deve ser seguida a risca quando há alguma alteração física ou mental é a do parar de beber, para que o quadro não se agrave.

Prevenção de Recaída

Prevenir, recaír ou Prevenir a recaída? Quando pensamos sobre o beber, parar de beber parece ser fácil, mas difícil é manter-se sem beber. Existem vários tipos de tratamentos para prevenir a recaída, baseados na mudança de comportamento, como tentativas de diminuir o número de recaídas. Este capítulo de forma simples, poderá te ajudar a mudar seu comportamento do beber prevenindo assim a recaída.

Passamos pelas fases de bebedor social, bebedor moderado bebedor pesado e para dependência alcoólica, as vezes sem perceber, convivemos com ela, mas não sabemos bem se aceitamos os prejuízos que ela nos traz. Pensamos e avaliamos, será que vale a pena novamente voltar a beber?

O que é Recaída:

É voltar tomar bebida alcoólica como a pessoa bebia antes de iniciar um programa de Tratamento e recuperação

O que é prevenção de Recaída:

Poderíamos dizer que a Prevenção de recaída é um dos métodos de tratamento e recuperação da abstinência, ou seja um conjunto de modificações no estilo de vida da pessoa, para evitar uma recaída, portanto é necessário traçar alguns objetivos como:

- Identificar e antecipar as situações difíceis (internas exemplo: o ambiente ou seja o meio em que vive, e externas exemplo - os sentimentos: alegria, tristeza, medo, raiva), que podem levar o indivíduo no uso da bebida e adquirir treinamento para lidar com as situações difíceis.

- Re-aprender coisas importantes da vida que foram deixadas de lado, quando a bebida alcoólica tomou conta delas.

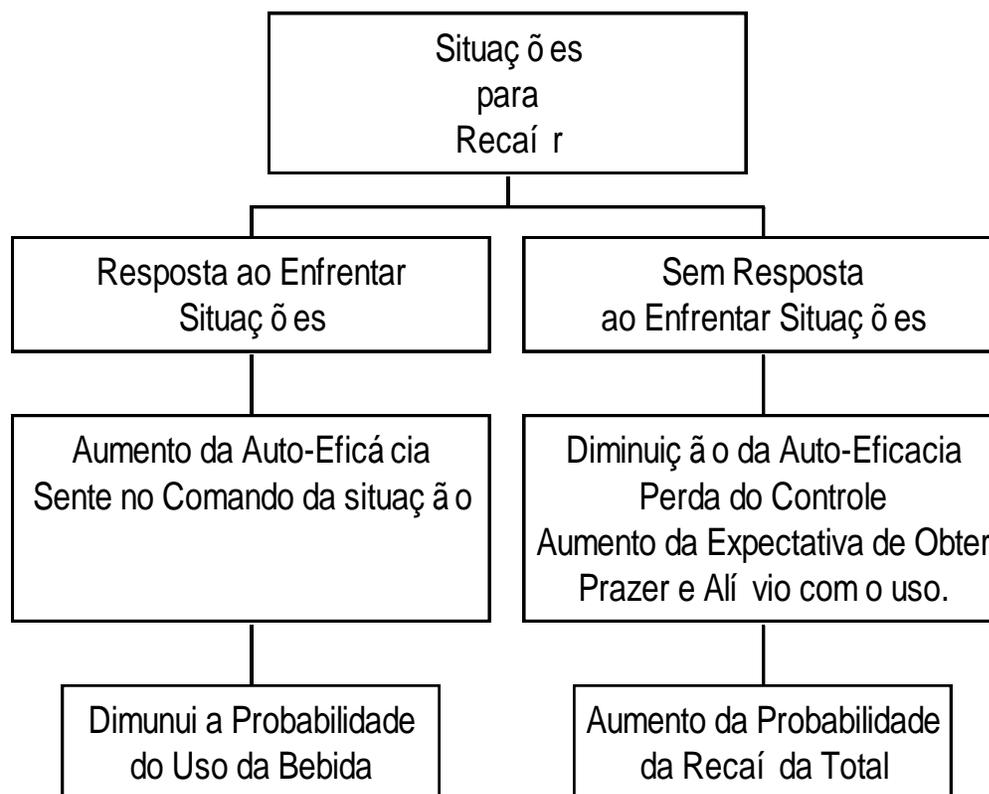
- Aprender modificar as crenças, pensamentos e atitudes associadas com aqueles comportamentos do beber.

- Aprender a modificar seu estilo de vida.

O que é a situação difícil?

É qualquer situação da vida que coloca em perigo o controle de manutenção da abstinência. Exemplos: Alguns lugares, pessoas, e hábitos antigos da vida que estimulam a beber.

Frente a uma situação difícil, você tem dois caminhos a seguir: Enfrentar ou não a situação, como vemos na figura a seguir.



Quanto mais evitar e aprender a lidar com estas situações difíceis, mais forte será a sua capacidade para enfrentar outras situações de aparecerem pela frente, sem estar usando a bebida.

Lembrando que a dependência funciona como uma relação afetiva que a pessoa tem com o álcool, é um aprendizado. Isto é, a pessoa se relaciona com a bebida alcoólica de forma tão intensa que parece ser impossível de lidar com a vida sem estar apoiado na bebida. O melhor caminho é desaprender esta relação e aprender de uma outra maneira a se relacionar com a vida.

A prevenção de recaída é uma conscientização da pessoa para antecipar, prevenir, modificar, enfrentar e lidar com situações que a coloquem em risco para recaír, ou seja situações que ela volte a consumir bebida alcoólica como bebia antes do tratamento. Nesta fase de tratamento a pessoa tem que se preparar para fazer amplas modificações em sua vida.

Processo de Mudança:

Como uma pessoa em tratamento pode saber se está pronto para mudar o seu comportamento do beber? Dois cientistas americanos desenvolveram um

método que pode avaliar a motivação do dependente para mudar o seu comportamento. É uma avaliação fácil que pode ser auto-utilizada. Este processo é constituído por 5 fases:

Pré Contemplação:

Nesta fase o dependente não considera que ele tem problemas com o alcoolismo e não planeja mudar o comportamento do beber. Acredita nos aspectos e efeitos positivos do beber, isto ocorre por falta de informações e orientações. A pessoa diz: “ Eu gosto de beber”, “Não estou interessado em parar de beber” ou “Eu tentei parar mas não consegui”.

Contemplação:

É o período em que o dependente pode avaliar mais conscientemente sobre os prejuízos e os benefício que o uso da bebida traz. Ao mesmo tempo este pode apresentar indecisões, acha que esta entrando numa armadilha; dizendo: “Eu gostaria de parar de beber porque ela traz conseqüências negativas”, mas mesmo assim acha que ela esta fazendo falta. Nesta fase é necessário, estar muito encorajado para explorar os prós e contras o beber, e tomar uma decisão de ação para evitar a recaída.

O tempo de permanência nesta fase, pode variar de minutos, dias ou anos.

Preparação

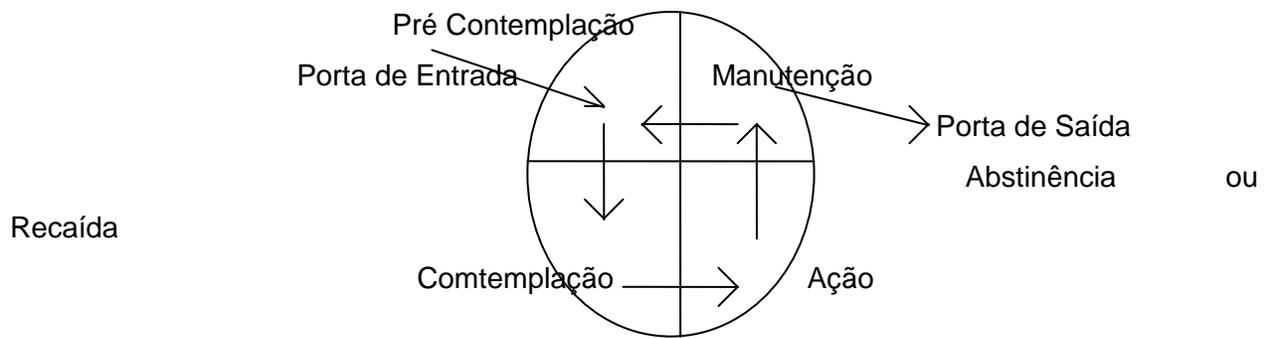
O dependente está se preparando para agir (entrar em ação), nos próximos meses e talvez poder realmente fazer uma mudança no seu comportamento ou pelo menos, tentar fazer. Nesta e na próxima fase começa a acreditar nas conseqüências negativas e nos benefícios do beber. Podendo mostrar seu preparo quando diz: “Eu realmente vou tentar agora, eu gostaria de saber como me dar por vencido”. Nesta fase com a motivação e o encorajamento pode ser criado um plano para mudar (ver quadro - que identifica situações difíceis).

Ação

É onde o dependente pode realizar mudanças concretas, sentindo se engajado numa tentativa de ação (fazer algo), e também sente-se envolvido no tratamento. Podendo parar por si mesmo ou por ajuda de alguém (orientações e aconselhamento etc..).

Manutenção

Esta fase inicia quando o dependente muda o comportamento do beber por um período prolongado e precisa manter esta mudança. Após esta fase, não é muito difícil ocorrer um recaída, sendo assim o ciclo das fases de mudanças, recomeça na pré contemplação e ou em qualquer fase ou ficar rodando entre as fases. Colocando em prática: Tente identificar qual fase que você está passando através do desenho abaixo:



Identifique as razões para mudar:

O primeiro passo é pensar quais são as principais razões para mudar seu comportamento, para ajudar na sua motivação. Então leia atentamente as frases abaixo e marque quais são as suas razões que motivam a mudar seu comportamento e acrescente algumas razões a seguir:

- Me sentir melhor.
- Perder peso.
- Dormir bem.
- Economizar dinheiro.
- Evitar ressaca.
- Trabalhar melhor.
- Não depender mais do álcool.
- Prevenir problemas de saúde.
- Brigar menos em casa.
- Desempenhar melhor no trabalho.
- Melhorar a qualidade de vida.
- Mudar minha vida.
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Identifique as situações difíceis:

Mudar o hábito de beber pode ser difícil, mas podemos identificar esses hábitos e tentar muda-los. Você se lembra houve algum período na sua vida e algum lugar em que você bebia frequentemente e que você não deixava de frequentar para beber? O que você sentia? O que

estimulava você a beber? Leia a lista a seguir e assinale alguma situações ou locais que você experienciou.

- Quando eu frequentava festas.
- Quando eu ia em jantares.
- Quando eu ia em bares.
- Encontros sociais.
- Tinha amigos que bebiam muito.
- Quando eu estava sozinho.
- Quando me sentia de baixo astral.
- Quando me sentia ansioso.
- Quando me sentia estressado.
- Quando me sentia com raiva.
- Quando eu queria relaxar.
- Quando eu tinha um dia difícil .
- Quando eu tinha um problema.

- _____
- _____

Agora você traçou algumas situações que você teve dificuldades de enfrenta-las, quando bebia. Possivelmente, evitar situações são uteis, no início como estratégia de motivação e manutenção da abstinência. Entretanto a longo prazo, evitar situações difíceis pode não ser muito prático, mas é importante trabalhar, se re - educando para enfrenta-las. Veja alguns conselhos a seguir, que poderão ser úteis

- Se você bebe em bares, programe atividades sociais diferentes.
- Se você bebe principalmente à noite, mantenha - se ocupado neste período, vá a lugares que não encontrarás bebida alcoólica, como por exemplo cinemas, bibliotecas, igrejas.
- Se você bebe quando está com amigos que bebem muito, é aconselhado que você reduza o contato ou mesmo evite sair com eles.
- Se você bebe quando esta sozinho, tente estar com alguém que possa estar te ajudando sair dessa, evite estar sozinho.

- Se você bebe quando está entediado, faça atividades agradáveis que você possa relaxar.
- Se você bebe quando está estressado, faça exercícios físicos com técnicas relaxantes ou atividades relaxantes.
- Se você bebe quando está deprimido, fale a seu terapeuta sobre sua depressão.
- Se você sentir vontade de beber, tome sucos naturais, vitaminas, água, leite pois são hidratantes e ajudam a esquecer a camuflar a vontade.
- Faça refeições saudáveis e frequentes durante o dia.

Trace suas próprias estratégias nas situações difíceis para ganhar tempo. Você poderá achar que a sua primeira tentativa de estratégia poderá ser tola. Mas é importante você continuar tentando, até achar uma estratégia que seja muito útil para você.

Situações difíceis	Estratégias
Sexta feira à noite	- Ir ao cinema, ir ao teatro.
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Lembrete:

Haverá situações em que você sentirá dificuldades em cumprir com seus objetivos planejados, poderá achar que tem poucos planos, ou que poderão falhar. Aprender de certas situações poderá ser objetivo para estar sempre tentando. Este é o nosso lema; nunca esqueça:

- Nunca deixe se levar por tido um dia ruim.
- Nunca é tarde para recomeçar, antes tarde do que nunca.
- Nunca é tarde para fazer novas mudanças no comportamento.
- Tente sempre fazer algo diferente quando a vontade aparecer.
- Amigos e familiares sempre poderão dar um apoio.
- Se você precisar mais informações consulte sempre seu terapeuta.

Caminhos para encontrar uma saída:

Esta parte do livro é recomendada para ser usada da melhor forma possível por você, ela poderá te ajudar planejar e desenvolver suas próprias habilidades para resolver seus problemas. Ela tem como objetivo:

- Reconhecer que eu tenho problemas.
- Ajudar a eu ver e ou criar os caminhos que possam a trazer resultados.
- Selecionar o que é prioridade, e o que mais tem me incomodado ultimamente.
- Ser capaz de avaliar a efetividade das soluções tomadas.

Seis regras úteis para resolver meus problemas:

1- Definir exatamente quais são os problemas mais importantes, e que possam diminuir os problemas menores.

2- Dê possíveis soluções para resolve-las. Lembre-se admita críticas, elas poderão ser construtiva.

3- Escolha a melhor forma para avaliar os prós e contras para cada solução tomada. Quais soluções são as melhores, para começar a agir?

4- Crie um plano de ação detalhado. Planejar a solução “Onde, Quando, Como, Com quem”.

5- Coloque o plano em ação. Mentalize e ensaie o plano e então realize.

6- Avalie os resultados, e veja como a solução foi trabalhada. Se a solução não deu certo, volte a regra 3 e tente novamente.

Boa sorte..

Resolvendo os Problemas

1. Meu problema é:

2. Possíveis soluções:

3. Prós e Contra cada solução:

Solução

Pró

Contra

e o vencedor é ou são _____

4. Qual é o meu plano?

Como:

Onde:

Quando:

Com quem:

5. Realizar os planos:

6. Como eu trabalhei?

Tratamento do Alcoolismo

- Existem vários tipos de tratameto para o alcoolismo. Os primeiros passos, após a vontade de querer se tratar pode ser a desintoxicação alcoólica que ocorre nas primeiras vinte quatro horas após reduzir a dose ou realmente parar de beber que é onde aparece os sintomas desagradáveis da síndrome de abstinência. Quer dizer então que a desintoxicação alcoólica tem que ser iniciada logo após a cessação do beber, porque o corpo vai entrar num equilíbrio. Se você sentir mais que 3 sintomas (como por exemplo náuseas intensas pela manhã, tremores intensos nas mão, bastante sudorese ou outros), você precisa procurar por um especialista. A desintoxicação pode durar 7 dias, nem sempre é necessário medicamentos, mas informações e aconselhamentos sobre as questões do alcoolismo que podem ajudar a mudar seu estilo de vida e recuperar sua saúde. Entretanto, não há uma fórmula mágica que cura os problemas causados pelos alcoolismo, mas há vários métodos que poderão lhe ajudar a parar de beber e manter a abstinência.

- A hospitalização somente é feita em casos de intoxicação alcoólica grave ou casos complicados (doenças hepáticas, Delirium Tremens, Crises convulsivas), geralmente por períodos curtos para recuperação e a seguir são acompanhados ambulatorialmente ou domiciliares que são feitas com ajuda dos familiares e acompanhamento do profissional de saúde.

- Grupo de apoio o Alcoólatras Anônimos (AA), é uma forma bem simples de tratamento e acessível (a maioria dos bairros tem um núcleo) a todos que querem ser ajudados, este é um grupo de amigos que centralizam suas atividades em ajudar o próximo, manter a abstinência e trabalhar para manter seu padrão de vida. O alcoólatra é visto como um doente, ou uma doença que não tem cura mas que você pode fazer algo por ela, este tipo de ajuda não é vista por eles como um tratamento mas sim uma filosofia, que segue os 12 passos. Geralmente, o dependente começa participar das reuniões através de um membro (ex-alcoótra) que já

participa das reuniões, todos são sempre bem vindo às reuniões, e não é necessário se identificar.

- Terapia de Grupo para Dependentes Alcoólicos. É uma terapia entre dependentes com problemas relacionados ao alcoolismo, onde os mesmos colocam suas angustias, ansiedades, prós e contras situações que estão enfrentado ou estão tendo dificuldade de achar soluções sozinhos, portanto necessitam de orientações de um terapeuta, eles adquirem conhecimento e mudam seu comportamento através das situações vividas por outros do grupo. A participação neste grupo, dá a possibilidade para que o paciente identifique melhor seus problemas, e não sinta como se fossem os únicos que estão vivenciando tais situações. Também é um momento importante para perceber os aspectos positivos e negativos da abstinência e de continuar bebendo, auxilia a começar a planejar melhor sua vida e montar estratégias para manter seu comportamento do beber e manter a abstinência. O terapeuta pode estar ajudando-lhe a tirar dúvidas e fazer orientações sobre a síndrome de abstinência alcoólica e a síndrome de abstinência. Existe algumas regras para participar deste tipo de tratamento como por exemplo, estar num programa de tratamento, não faltar nas reuniões que acontecem semanalmente, respeitar os horário de chegada, não desistir do grupo em casos de recaídas, manter sigilo quanto o que acontece nas reuniões.

- Terapia de Grupo para Dependentes Alcoólicos com Problemas Físicos: Esta é uma terapia muito especial, pois somente participam deste grupo pacientes que já desenvolveram uma doença que foi causada pelo alcoolismo, como por exemplo: doenças do fígado (cirrose hepática), doenças do pâncreas (pancreatite), crises convulsivas. Tem como objetivo a conscientização, pois a bebida alcoólica já trouxe uma consequência grave ao organismo, e se continuar bebendo este prejuízo pode se tornar ainda mais grave, levando até a morte. As regras para participar deste grupo são semelhantes a do grupo de terapia citado acima.

- Grupo de Terapia para Mulheres com Dependência Alcoólica. Existe um número crescente de mulheres que desenvolveram a síndrome de dependência alcoólica e tem buscado ajuda, como elas se sentem mais culpadas e estigmatizadas por terem problemas relacionados ao alcoolismo, foi necessário separar de outros grupos de tratamento. Sendo assim este grupo faz com que elas se sintam mais a vontade de discutir seus problemas e colocar suas ansiedades que vem apresentando.

- Grupo de adolescentes: O adolescente busca diferenciar-se do adulto e em luta por adquirir uma identidade, elege às vezes caminhos distorcidos, como o alcoolismo, a liberdade sexual exibicionista, os cabelos compridos. Existem várias características que podem deixar os

adolescentes mais vulnerável ao uso de bebidas alcoólicas como: estar em busca de uma identificação definida, o período de mudança do corpo transformando em corpo de adulto, insegurança por ter que tomar atitudes de adultos. Diante destes conflitos os adolescentes acabam utilizando muito da sua fantasia com relação ao mundo para descobrir seu próprio eu (sua identidade). Muitas vezes busca isso e acaba experimentando a bebida alcoólica, chegando a desenvolver a dependência alcoólica. Começam a usar a bebida alcoólica motivados pela curiosidade, em busca do prazer, problemas familiares, sociais e pessoais, dificuldades econômicas e até mesmo rebeldia. O grupo de terapia para estes são baseados em orientações com relação às dúvidas sobre os problemas do alcoolismo (dependência e abstinência, motivação para consumo e para cessar o uso) que estão vivenciando e estão com dificuldade de enfrenta-los. Aprender e respeitar e compreender a linguagem, os valores e a cultura dos adulto. Além de orientações sobre prevenção de doenças e gravidades que o abuso da bebida pode desencadear. Para participar deste grupo é importante ter idade entre 14 a 19 anos.

- Grupo de Orientação para Familiares: este grupo destina-se aos membros familiares que mantém vínculo direto com o dependente e que estão prontos para ajuda-lo de alguma maneira. Existem algumas vantagens neste grupo de família, como aumentam a probabilidade do paciente em manter se no tratamento. Tem como objetivo fornecer informações e orientações, propiciando meios que sensibilizem o dependente para tratamento. Os familiares chegam muitos ansiosos pois já não sabem mais o que fazer com o dependente, esperam tudo do tratamento, e as vezes esquece que é um agente importante no tratamento. Nele é trabalhado as questões de punições, perseguições, a vergonha e a culpa dos familiares com o dependente, também sobre o que fazer e os comportamentos e atitudes a serem evitadas pelos familiares.

EXERCÍCIOS PARA FACILITAR A ABSTINÊNCIA

1 - Capacidade de Recusar a Bebida

2 - Feed back Positivo

3 - Como Reagir às críticas em relação ao beber

4 - Como fazer críticas

5 - Habilidades para ouvir

6 - Habilidades para conversar

7 - Desenvolvimento de suportes para ficar sóbrio

8 - Habilidades para resoluções conflitantes