

ALCOOLISMO: COMO IDENTIFICAR.



O álcool tem sido apontado como a droga mais consumida ou, pelo menos, experimentada no Brasil.

A facilidade com que essa droga é comercializada - por ser lícita - tem favorecido o seu elevado consumo, o que é apontado como umas das causas do alcoolismo, um problema que atinge milhões de brasileiros, que é considerado, como um dos maiores problemas de saúde pública no Brasil e um dos grandes responsáveis por fatalidades em acidentes de trânsito, homicídio, suicídio e agressão (Bucher,1992).

Aqueles que começam a beber ainda jovens percebem que depois de alguns drinques, em geral, fica-se mais relaxado e alegre.

A partir dessa descoberta, é natural que se pense que quanto mais se beber, mais relaxada e mais alegre uma pessoa vai ficar. No entanto, não é isso que acontece.



O álcool é uma substância que não obedece à lógica simples de “quanto mais melhor”.

Os efeitos das bebidas alcoólicas acontecem em duas fases.

Na 1ª, o álcool age como um estimulante, e deixa a pessoa mais eufórica e desinibida, mas à medida que as doses vão aumentando e o tempo vai correndo, passa-se para a 2ª fase;

Na qual começam a surgir os efeitos depressores do álcool levando à diminuição da coordenação motora, dos reflexos e deixando a pessoa sonolenta.

Isso significa que, enquanto nossa alcoolemia está subindo, ainda no primeiro ou segundo copo de bebida, o álcool é uma droga que nos faz sentir cheios de energia, com sensação de poder e alegria. No entanto, conforme o tempo passa, o álcool provoca exaustão e sono.

Álcool e as expectativas

Há muitos motivos para beber.

É praticamente impossível responder a essa questão: bebe-se para ficar alegre, para esquecer, para comemorar, para matar a sede.

O álcool contido nas bebidas é a droga psicoativa mais consumida no mundo, um produto milenar e tradicional, presente em praticamente todas as sociedades contemporâneas.



Somos bombardeados o tempo todo por propagandas diretas ou indiretas, para que o nosso gesto de abrir uma lata de cerveja ou tomar um vinho, seja repetido o mais frequentemente possível. A influência do marketing tem sido fator para o aumento da ingestão de bebidas no nosso País.

Como o alcoolismo é identificado e caracterizado:

- Compulsão (necessidade forte ou desejo incontrolável de beber);
- Perda de controle (incapacidade frequente de parar de beber, uma vez que já começou);
- Tolerância (necessidade de aumentar a quantidade de álcool para sentir os mesmos efeitos);
- Persistência do uso mesmo sabendo que ele está causando problemas;
- Sintomas de abstinência (ocorrência de náusea, suor, tremores, ansiedade, quando o indivíduo interrompe o uso da bebida).



Vale lembrar ainda que, quanto mais se beber, maior será o cansaço. Quanto mais alta a concentração de álcool no sangue (chamada de alcoolemia), mais a bebida atua como depressora e não como estimulante. Neste caso, portanto, agir com moderação é menos arriscado e mais divertido.

Álcool e direção não combinam



É crime

- Se apresentar álcool igual ou superior a 0,6 g/L de sangue, sofrerá pena de detenção e às penalidades administrativas.
- Mas saber qual é o seu teor alcoólico antes de dirigir?
- A alcoolemia, ou teor de álcool no sangue, varia dependendo da altura, peso e sexo de quem bebeu.
- Uma lata de cerveja pode significar risco de acidente e multa para uma pessoa e não muito problema para outra.
- Em média, cada dose de álcool ingerida demora um pouquinho mais de uma hora para ser totalmente metabolizada pelo corpo de um homem sadio, de cerca de 1,70 m de altura e 70 kg de peso. Este tempo pode variar, dependendo do peso e do sexo da pessoa.

Como diminuir suas chances de prejudicar a si mesmo e aos outros.



- Não há modo de transformar o uso de bebida alcoólica em um comportamento sem nenhum risco.
- O melhor e o mais saudável é desenvolver modos alternativos de relaxar, namorar, celebrar situações, lidar com o estresse ou mesmo reduzir o consumo gradativamente.
- Se for beber: diminua os riscos e possibilidades de que você prejudique a si próprio(a) e aos outros: Beber devagar, sem pressa e moderadamente;
- Alternar bebidas alcoólicas com bebidas não alcoólicas como sucos ou água;



SIPAT 2021

SEMANA INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES DO TRABALHO



- Fazer uma refeição antes e durante os momentos em que você está bebendo para diminuir a velocidade de absorção do álcool.
- Antes de ir para uma festa ou barzinho, decida quanto vai querer beber, escolhendo uma dose moderada para você.
- Essa ação pode ajuda-lo evitar que você se envolva numa situação que não queria e da qual não conseguiu se livrar porque bebeu demais e não sabia bem o que estava fazendo.
- Planeje de antemão como você vai fazer para voltar para casa, caso vá sair e beber.



Chuveiro gelado e café amargo



- A única maneira de curar embriaguez é esperar o álcool ser metabolizado pelo nosso corpo.
- Não há outra forma, nunca houve, independente do que você já ouviu falar por aí.



- Reconheça seus gatilhos
- Encontre seu autoconhecimento e pratique o autocuidado.



- Reduza sua ansiedade e seja disciplinado.



- **Encontre diversão sem álcool**



- **Economize dinheiro pra realizar aquela viagem dos sonhos ou comprar algo pra você.**
- **Não alimente o vício!**

Referencias

Secretaria Nacional de Políticas Sobre Drogas -
Senado Esplanada dos Ministérios WWW.SENAD.GOV.BR

Ministério da Saúde - Centro de atenção psicossocial -
CAPS - WWW.SAUDE.GOV.BR.