

## Quais são os principais problemas causados pelo álcool?

O consumo diário e excessivo de bebidas alcoólicas pode causar múltiplos problemas físicos e psíquicos, desinserção social do indivíduo, aumento significativo de acidentes rodoviários e da criminalidade. Para além destes problemas há ainda a considerar os laborais e familiares, de consequências muito significativas. No trabalho é notória uma diminuição de rendimento, um elevado absentismo, acidentabilidade e reformas precoces. As perturbações familiares são uma constante e o divórcio uma consequência frequente.

## Qual a dimensão do problema?

Estima-se que o consumo excessivo de álcool ocorra em cerca de 10% das mulheres e 20% dos homens. Respectivamente em 5% e 10% destes indivíduos verifica-se a síndrome de dependência ao álcool ou alcoolismo. Sabe-se também que o álcool está relacionado com 50% dos casos de morte em acidentes de automóvel, 50% dos homicídios e 25% dos suicídios.

Frequentemente, pessoas portadoras de doenças mentais apresentam também problemas relacionados com o consumo de álcool. Os problemas de saúde relacionados com o álcool são variados e incluem problemas cerebrais, doença cardíaca, doença no pâncreas, cirrose e cancro do fígado.

## Qual é a acção do álcool no organismo?

O álcool ingerido é totalmente absorvido pelo tubo digestivo. Ao contrário dos restantes alimentos, o álcool é completamente absorvido sem sofrer qualquer digestão, sendo posteriormente metabolizado no fígado. A sua absorção é rápida nos indivíduos em jejum e ligeiramente retardada pela ingestão simultânea de alimentos. O nível máximo de concentração alcoólica (alcoolemia) se for feita com alimentos, é atingido cerca de hora e meia após a ingestão e a sua redução é lenta podendo atingir sete horas ou mais. Os efeitos de uma ingestão aguda de álcool variam consoante a quantidade ingerida e o seu teor alcoólico. Com concentrações de 0,5 a 0,8 gramas de álcool por litro de sangue o efeito caracteriza-se por uma fase de excitação, desinibição e diminuição da tensão e da ansiedade; concentrações mais elevadas acentuam a expansividade da síndrome e a falta de crítica. Nesta fase poderá também haver alguma agressividade. Com o aumento da dose as alterações já são muito marcadas. Pode causar náuseas e vômitos, perda da atenção, da sensibilidade, da coordenação motora e do equilíbrio. Segue-se uma fase de grande confusão, sono profundo e, caso a concentração continue aumentando, poderá provocar coma e até morte. Álcool e gravidez são desde os mais longínquos tempos incompatíveis. Os efeitos nocivos de um consumo continuado de álcool são bem conhecidos, todavia é consensual que consumos diários superiores a 24 gramas no homem e a 16 gramas na mulher, são excessivos.

## Álcool e legislação

A lei que regula esta matéria fixou como valor limite da taxa de alcoolemia 0,5 gramas/litro. Há também legislação que proíbe a venda de bebidas alcoólicas a menores e a existência de bares nas imediações de escolas.

## Como diagnosticar?

É importante o indivíduo consciencializar-se que, com um consumo acima do normal deve dirigir-se ao médico assistente, que tentará ajudar na resolução dos problemas. O diagnóstico passa, portanto, por uma boa entrevista com o médico assistente, pela valorização dos consumos diários e por um conjunto de exames para avaliação da extensão do problema. Há diversos exames que podem ajudar no diagnóstico (análises clínicas, ecografia abdominal, biopsia do fígado, testes psicotécnicos e outros). No entanto, competirá ao médico assistente indicar os procedimentos aconselhados.

## Há tratamento para o alcoolismo?

O tratamento tem várias vertentes. Deverá sempre incluir os aspectos biológicos e psicossociais, tendo em conta o universo familiar, laboral e comunitário.

Relativamente aos problemas orgânicos, na fase inicial as lesões causadas pelo consumo de álcool podem ser reversíveis. É uma fase que pode demorar algum tempo e passa, fundamentalmente, pela abstinência completa do consumo de bebidas alcoólicas. Podem ser prescritos medicamentos para ajudar a combater os sintomas provocados pela dependência ou abstinência ao álcool. Nas fases mais adiantadas as lesões podem ser irreversíveis (cirrose hepática). Apesar disso, o tratamento das complicações poderá contribuir para uma substancial melhoria da qualidade de vida.

### **Não consuma bebidas alcoólicas:**

#### **Se conduzir.**

Se estiver grávida.

Se tiver idade escolar (antes dos 18 anos).

#### **Consumo diário superior a:**

2 a 3 bebidas alcoólicas no homem;

1 a 2 bebidas alcoólicas na mulher é excessivo!

#### **O consumo de bebidas alcoólicas é causa de:**

50% dos crimes.

50% dos acidentes mortais de automóvel.

50% das mortes acidentais.

25% dos suicídios.