

DIA DE COMBATE AO ALCOOLISMO: MÉDICOS ALERTAM SOBRE DANOS À SAÚDE



Pesquisa mostra que 55% da população brasileira têm hábito de beber.

A sexta-feira, para muitos, é o dia de tomar uma cervejinha com os amigos ou outra bebida para relaxar das atividades do dia a dia. Mais da metade da população brasileira, 55%, têm o costume, mostra pesquisa feita pelo Instituto Brasileiro do Fígado (Ibrafig), sendo que 17,2% declararam aumento do consumo durante a pandemia de covid-19, associado a quadros de ansiedade graves por causa do isolamento social.

Nesta sexta-feira, 18 de fevereiro, é o Dia Nacional de Combate ao Alcoolismo, data destinada a conscientizar sobre danos e doenças que o consumo excessivo de bebidas alcoólicas pode causar, tanto em homens quanto em mulheres.

De acordo com o levantamento da Ibrafig, uma em cada três pessoas no país consome álcool pelo menos uma vez na semana. O consumo abusivo de bebidas alcoólicas foi relatado por 18,8% dos brasileiros ouvidos na pesquisa. Os dados foram levantados com base na resposta de 1,9 mil pessoas, nas cinco regiões do país. O estudo mostra ainda que, em média, os brasileiros ingerem três doses de álcool por ocasião, o que representa 450ml de vinho ou três latas de cerveja.

Diversos fatores podem desencadear a dependência alcoólica, diz o psiquiatra Rafael Maksud, da Clínica Ame.C. *"Fatores que podem desencadear a dependência alcoólica são a predisposição genética, o início precoce do uso, doenças mentais preexistentes, condições culturais como associar o álcool à diversão, histórico de abuso sexual, violência doméstica, curiosidade, insegurança, entre outros"*.

Maksud é da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e especialista em Saúde Pública, Dependência Química e Psiquiatria Integrativa pelo Centro de Atenção Psicossocial (Caps) e pelo Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (Nasf-AB).

Ele lembra que as consequências do alcoolismo a longo prazo são negativas sobre a saúde física e psíquica e, na maioria das vezes, causam prejuízos graves em todos os âmbitos da vida - laboral, familiar ou social. *"Como exemplo, podemos citar a hepatite, cirrose, hipertensão, o aumento do risco de acidente vascular isquêmico, distúrbios sexuais diversos, demência, abstinências severas, depressão, ansiedade e psicoses induzidas pelo álcool"*.

O consumo de bebidas nos fins de semana, que geralmente começa na sexta-feira e só

termina no domingo, leva muita gente a crer que não é dependente do álcool, mas o hábito também pode causar danos à saúde, alertou o médico.

“Nesse caso, inicialmente não se caracteriza uma dependência alcoólica, podendo, porém, ser entendido como uso nocivo de bebida alcoólica. O uso nocivo é um padrão de consumo que causa danos à saúde, físicos (como hepatite alcoólica) ou mentais (como piora de quadros ansiosos e depressivos). Padrões nocivos de uso são frequentemente criticados por outras pessoas e estão associados a consequências sociais adversas de vários tipos”.

Danos

O psiquiatra explicou como o álcool atua no cérebro. *“Quando a pessoa bebe se sente relaxada, já que sua percepção diminui. No entanto, o consumo regular reduz os níveis de serotonina no cérebro, um dos neurotransmissores responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar. Sendo assim, o álcool agrava a ansiedade e, principalmente, a depressão”.*

A psicóloga Monica Machado, formada pela Universidade de São Paulo, fundadora da Clínica Ame.C, reforça que o consumo frequente de bebidas alcoólicas descontrola a liberação regular de substâncias cerebrais responsáveis pelo controle emocional, o que eleva a vulnerabilidade às crises de ansiedade.

Por isso, acrescenta, *“entender a relação entre ansiedade e álcool ajuda na busca de respostas mais concretas para reduzir as consequências do consumo excessivo de bebidas alcoólicas e do transtorno de ansiedade”.*

O inverso também pode acontecer, ou seja, quem não tem distúrbios pode desenvolvê-los com o consumo excessivo de álcool. *“A dependência em álcool pode ser uma das razões para o desenvolvimento de distúrbios, como a ansiedade, mas essa situação é complexa, já que a ansiedade também pode levar à dependência alcoólica”*, afirma Mônica.

Além dos danos psíquicos e físicos, o alcoolismo pode comprometer o raciocínio mesmo quando a pessoa está sóbria. *“Mesmo sóbrio, o paciente dependente de álcool, principalmente após vários de anos de uso da substância, tende a apresentar diversos déficits cognitivos que podem, inclusive, se tornar permanentes. Por exemplo, dificuldades de memória, consolidação de novos aprendizados, redução da capacidade de abstração e resolução de problemas, elementos importantes para a construção do raciocínio”*, alerta Maksud.

Mulheres e álcool

O alcoolismo atinge homens e mulheres, mas, para elas, os problemas de saúde ocorrem com maior rapidez, afirma o médico. *“Pesquisadores descobriram que as mulheres têm maior vulnerabilidade fisiológica ao álcool. De acordo com cientistas, as mulheres produzem quantidades menores da enzima álcool desidrogenase (ADH), que é liberada pelo fígado e usada para metabolizar o álcool. Além disso, a gordura retém o álcool, enquanto a água ajuda a dispersá-lo. Logo, graças a seus níveis naturalmente mais altos de gordura e mais baixos de água corporal, as mulheres apresentam resposta fisiológica ainda mais complicada”.*

Sendo assim, completa, *“mulheres que consomem álcool em excesso também tendem a desenvolver dependência e outros problemas de saúde com mais rapidez que os homens. Elas costumam começar a beber mais tarde que os homens, mas levam muito menos tempo para se tornar dependentes e apresentar doenças hepáticas ou cardíacas”*, por exemplo.

Tratamento

Segundo o psiquiatra, o tratamento para o alcoolismo geralmente é feito com acompanhamento médico e terapêutico e alguns medicamentos podem colaborar. *“Quando bem avaliado e diagnosticado, os medicamentos são bons coadjuvantes nos tratamentos do alcoolismo, pois ajudam no processo de abstinência e na prevenção das recaídas. O álcool estimula indiretamente a atividade opióide endógena, ao promover a liberação dos peptídeos endógenos na fenda sináptica. Existe um tipo de medicação que atua como antagonista competitivo nos receptores opióides. Dessa forma, a administração de antagonistas opióides reduziria o consumo de álcool por meio do bloqueio pós-sináptico de alguns receptores”.*

Tratamento gratuito

Alcoólicos Anônimos (AA): o grupo de ajuda mútua é referência no apoio ao alcoólatra que quer parar de beber. A participação é gratuita e um dos grandes princípios é o sigilo. Presente no Brasil há 80 anos, o Alcoólicos Anônimos possui reuniões em quase todas as cidades do Brasil.

Caps – AD: os Centros de Atenção Psicossocial – Álcool e Drogas são unidades de saúde feitas para atender gratuitamente quem precisa tratar o alcoolismo. O acompanhamento é feito por médicos, psicólogos e terapeutas. Também há abertura para a participação da família.

Quando o dependente mora em uma cidade que não tem o Caps – AD, pode procurar uma unidade tradicional (que cuida da saúde mental) ou uma unidade básica de saúde de seu município para fazer o tratamento. Se houver necessidade de internação, é o próprio Caps que faz a solicitação e encaminha o paciente para alguma das instituições associadas.

Prevenção

Para quem não quer ser dependente, algumas atitudes podem contribuir para inibir o consumo excessivo de álcool, observa Monica Machado.

“Primeiramente é necessário saber identificar pessoas com maior tendência a dependências e, para isso, procurar a ajuda de um profissional capacitado. Existem algumas dicas para pessoas que consomem álcool em excesso e gostariam de parar de beber: não tenha bebidas alcoólicas em casa; evite situações onde acha que irá perder o controle do uso; aprenda a dizer não ou peça ajuda enquanto não tenha esse controle; escolha um dia para deixar de beber e confine o consumo de álcool a situações específicas. E novamente, o principal: procure ajuda profissional adequada”.

Outra atitude, reforça o psiquiatra, é evitar o contato com bebidas na adolescência. *“Quanto mais tardio o contato com bebidas alcoólicas, menor o risco de dependência. Alguns estudos mostram que adolescentes que começam a beber antes dos 15 anos têm quatro vezes mais risco de desenvolver uso abusivo de álcool do que quem inicia mais tarde, após os 21 anos. Também já foi relatado na literatura médica que os riscos para uso problemático do álcool diminuem cerca de 14% a cada ano que se adia o início do consumo. Isso ocorre pela vulnerabilidade que a imaturidade neurológica própria da idade acarreta”, diz Maksud.*

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/2659/dia-de-combate-ao-alcoolismo-medicos-alertam-sobre-danos-a-saude-em-08/04/2026-05:46>