



TUDO que você precisa saber SOBRE ALCOOLISMO

EBOOK
GRÁTIS



Tudo que você precisa saber sobre ALCOOLISMO

Todos os anos vemos dados alarmantes a respeito do uso de álcool no Brasil, assim como muitas pessoas passam por situações diárias que transformam a rotina familiar devido ao abuso de álcool. Hoje, nós trazemos nesse e-book todos os aspectos do alcoolismo que você precisa saber.

O que é alcoolismo?

O alcoolismo, considerada uma doença pela Organização Mundial de Saúde - OMS, é a dependência de álcool, ou seja, quando há um uso constante, descontrolado e progressivo, podendo comprometer severamente o correto funcionamento do organismo, trazendo complicações irreversíveis. Outro aspecto que faz do alcoolismo uma doença grave é a capacidade que o indivíduo tem de prejudicar não só sua própria vida, mas também a vida de pessoas próximas, como familiares e amigos.

Precisamos salientar também que o alcoolismo não é a mesma coisa que o abuso de álcool. A diferença entre os dois é que enquanto o alcoolismo é a vontade incontrolável de beber, incluindo dependência física e falta de controle sobre o consumo, no abuso não funciona dessa forma, uma vez que inicia o consumo de álcool, não consegue parar, sendo rotulado de bebedor problema, inclusive, possui menos chances de desenvolver a tolerância, que é a necessidade de consumir maiores quantidades para sentir os efeitos da bebida.



Sintomas do alcoolismo

A síndrome da dependência do álcool, se desenvolve após uso repetido de bebidas alcoólicas, normalmente, associada por alguns sintomas, que podem ocorrer em conjunto ou não.

Compulsão

A vontade incontrolável, um desejo forte e necessidade de beber

Não consegue controlar o consumo

Possui dificuldade de parar após ter começado a beber

Desenvolvimento de tolerância

Quando a pessoa não se satisfaz com doses normais, precisando aumentar para poder conseguir os efeitos que conseguia antes com doses menores, se tornando cada vez menos prazeroso com a mesma dose e isso faz com que precise sempre aumentar o consumo.

Sintomas físicos

Surgem também alguns sintomas físicos quando para de beber como suor, náuseas, ansiedade e tremores.

Como diagnosticar o alcoolismo?

Bebidas alcoólicas são amplamente consumidas em nossa sociedade e muitas vezes incentivadas pelo ciclo social, ou mesmo, propagandas constantes em mídias sociais e TV.

Portanto, quando saber que passou de consumo social para o alcoolismo? Essas são algumas perguntas que podem ajudar a compreender se o consumo é normal ou passou do limite.

1. Alguma vez, mesmo que há muito tempo, já pensou sobre parar de consumir bebidas alcoólicas?

2. Já se sentiu culpado ou mal por beber?

3. Foi criticado alguma vez por outra pessoa devido à bebida?

4. Você já acordou e sentiu vontade

de beber antes mesmo de tomar café?
Mesmo que tenha desistido por medo
de ser julgado por outra pessoa?

Caso a resposta de qualquer uma dessas
perguntas seja positiva, pode ser a hora
de buscar ajuda profissional.

No entanto, mesmo que todas as
respostas sejam negativas é importante
buscar ajuda quando o consumo
de álcool atrapalha a pessoa em
atividades diárias, funções profissionais/
acadêmicas e relações pessoais.

Nos dois casos, é importante buscar
um médico psiquiatra ou psicólogo
para diagnosticar e indicar atitudes que
devem ser tomadas para a solução do
problema.

O que causa alcoolismo?

Não podemos dizer que existe uma única causa para o desenvolvimento do alcoolismo, pois há uma dezena de fatores que podem contribuir para o surgimento da doença, que podem interagir de maneira diferente com cada pessoa, levando a doença ou não.

Podemos classificar por fatores internos, que envolve questões genéticas, personalidade, psicológicas, histórico de bebida e escolhas pessoas, e externos que inclui família, normas culturais e sociais, meio ambiente, religião, status de trabalho, educação e idade.

Como existem muitas características envolvidas no que influencia alguém a desenvolver o alcoolismo é impossível estabelecer com precisão se alguém desenvolverá.

Alguns fatores que podem levar uma pessoa a desenvolver dependência de álcool são:

Fatores psicológicos

Pessoas que sofrem de condições psicológicas possuem mais probabilidade de desenvolver a dependência de álcool. Isso acontece porque muitas vezes recorrem ao álcool para lidar com a condição psicológica, como aliviar as vozes que escutam, como os esquizofrênicos, ou mesmo para elevar o humor, como em pessoas com depressão.

Por exemplo, de pessoas diagnosticadas com bipolaridade, 40% são dependentes ou abusam de álcool, já os depressivos, cerca de 20%.



Personalidades

Existem também personalidades que são mais propensas a desenvolver alcoolismo. Por exemplo, as pessoas menos inibidas e as que não consideram o risco de experimentar bebidas mais pesadas.

Esse fator também pode ser bem complexo, visto que as pessoas que são as mais desinibidas e querem ser a alma da festa, acabam bebendo mais para que o momento seja mais agradável. Assim como uma pessoa extremamente tímida pode beber para “se soltar”.

As pessoas que veem o álcool de forma positiva tendem a serem mais propensos a desenvolver alcoolismo, diferente das pessoas que veem de forma negativa.

Histórico de consumo

A maneira na qual a pessoa se relaciona com o álcool também exerce forte influência na probabilidade de adquirir

a doença. Pessoas que consomem há muito tempo e em maior quantidade possuem mais chances do que as que consomem há pouco tempo e em menor quantidade. Isso acontece porque os efeitos são cumulativos e o álcool faz uma reconexão no cérebro para desejar e depender da bebida.

Genética

Filhos de pais alcoólatras possuem mais probabilidade de se tornarem alcoólatras, no entanto, a genética que envolve o alcoolismo é muito complexa e ainda precisa ser muito estudada para que compreendamos totalmente.

Isso acontece porque não é um único gene que define isso, mas sim uma grande quantidade deles que interagem entre si. A ciência já descobriu cerca de 50 genes que podem afetar o alcoolismo. Influenciando a ressaca severa, a forma de decompor, comportamentos de risco, a sensação do álcool e até a probabilidade de alguém continuar bebendo ou parar de beber.

Família

Além do fator genético, a família também desempenha um papel importante no desenvolvimento do alcoolismo. Em famílias em que os membros são encorajados a beber ou bebem mais pesado, normalmente, o consumo é normalizado ou glamourizado, fazendo com que todos sejam encorajados a beber em grandes quantidades.

Fatores ambientais, sociais e culturais

Em relação ao ambiente, em locais onde é mais difícil de encontrar ou mais caro comprar álcool, existe menos probabilidade do indivíduo se tornar alcoolista. Pessoas em que a família possui mais riqueza também estão mais propensas a consumir álcool e desenvolver a doença.



Riscos do alcoolismo

Também é importante falar sobre os riscos que o consumo frequente e exagerado de álcool pode trazer, por isso, separamos os principais.

Doenças no fígado

O fígado é o responsável por metabolizar o álcool, por isso, quando

consumido em grandes quantidades e de forma crônica, pode ocasionar lesões no órgão. Acredita-se que cerca de 90% e 100% de pessoas que bebem muito e durante vários anos desenvolvam o acúmulo de gordura no fígado (doença hepática gordurosa).

O álcool pode causar a inflamação no órgão, chamada hepatite alcoólica. Desses casos, 40% podem evoluir para inflamação irreversível (cirrose), atrapalhando a capacidade funcional do órgão.

Um dos problemas dessas doenças são os sintomas silenciosos, que só começam a surgir quando uma parcela do fígado foi afetada de forma irreversível. No entanto, podem ser diagnosticadas antes dos sintomas surgirem, com exames complementares capazes de perceber frações de proteínas e alteração nas enzimas hepáticas.

Problemas gastrointestinais

Consumir álcool em excesso também pode causar inflamações e lesões no aparelho digestivo, como estômago e esôfago. Os sintomas incluem azia, dor na porção superior do abdômen e sangramentos. Além disso, o álcool também atrapalha a digestão, interferindo na secreção do suco gástrico.

Neuropatia periférica

Cerca de 10% de pessoas dependentes de álcool desenvolvem quadro de degeneração do funcionamento dos nervos das mãos e dos pés, trazendo sintomas como formigamento, dormência e demais alterações de sensibilidade.

Pancreatite

A inflamação do pâncreas, pancreatite aguda, ocorre normalmente em torno de 5 a 10 anos do consumo frequente e pesado do álcool. Com o passar

do tempo, a doença pode evoluir para pancreatite crônica, trazendo outros problemas de saúde. A taxa de mortalidade de pessoas com pancreatite alcoólica chega a ser 36% maior do que apenas de pancreatite.

Problemas vasculares e cardíacos

O consumo excessivo de álcool aumenta a liberação de hormônios associados ao estresse, que agem na contração de vasos sanguíneos, assim como influenciam a pressão arterial, ou seja, podem causar hipertensão. Além disso, também aumenta a incidência de fração nociva de triglicerídeos, colesterol e alteração na função das plaquetas, causando, assim, arritmia, infartos agudos e inflamação do coração. Também podem causar prejuízos às artérias do coração e aumentar o risco de AVC (acidente vascular cerebral).

Problemas no cérebro

O álcool é uma droga depressora do sistema nervoso central, capaz de interferir nos mecanismos do cérebro. O uso em excesso dificulta o raciocínio em problemas simples, altera o comportamento e o senso de perigo. Causa também deficiências vitamínicas, que podem contribuir para a demência alcoólica, como a vitamina Tiamina (B1).

Além disso, pode causar má qualidade do sono e insônia, mas também quando usado de forma pesada e crônica, pode causar prejuízos a coordenação motora e diminuição de reflexos, podendo causar acidentes mais facilmente.

Anemia

Em casos de uso crônico pesado, numa média de 4 a 8 doses ao dia, pode ocorrer quadros de desnutrição, por uma dieta pobre nutricionalmente ou pela diminuição de absorção de nutrientes. Além disso, a deficiência de vitamina, com o efeito tóxico do álcool

pode levar a anemia megaloblástica ou microcítica.

Enfraquecimento do sistema imunológico

O consumo em excesso pode atrapalhar o sistema imunológico, aumentando a possibilidade de infecção, como tuberculose e pneumonia e pode alterar a capacidade de combater as infecções. Além disso, pode ocorrer um período pró-inflamatório, aumentando as chances de complicações em casos de lesão ou acidentes, mas também caso já possua uma doença pré-existente.

Osteoporose

O consumo crônico de bebidas alcoólicas ao longo de uma vida também pode atrapalhar a saúde dos ossos, principalmente no processo de mineralização óssea, o que aumenta o risco da doença quando em idades mais avançadas. O principal risco da osteoporose é a possibilidade de fraturas constantes.

Câncer

O consumo exacerbado de álcool também está associado ao desenvolvimento de câncer, com o esôfago, faringe, fígado, cólon, estômago, mama, próstata e reto.



O alarmante aumento de consumo

Segundo a OMS, 3% dos brasileiros com mais de 15 anos são considerados alcoólatras. Embora pareça uma quantidade pequena em porcentagem, em números corresponde a 4 milhões de pessoas, quase o dobro de habitantes de Belo Horizonte, para se ter uma ideia.

Além disso, o índice de consumo de álcool em nosso país é mais alarmante do que o uso de substâncias ilícitas. Em um estudo divulgado pela Fundação Oswaldo Cruz, mais da metade dos brasileiros, com idade entre 12 e 65 anos, disse ter consumido bebida alcoólica pelo menos uma vez na vida.

30,1%, correspondendo a 46 milhões, consumiram pelo menos uma dose nos últimos 30 dias da data da pesquisa. Em média, 2,3 milhões apresentaram características de dependência nos últimos 12 meses.

Tratamento para alcoolismo

Antes de qualquer coisa, para que se inicie o tratamento de alcoolismo é necessário se conscientizar da doença. Já o tratamento consiste em evitar a vontade de consumir o álcool. Para o sucesso do tratamento é necessário que o alcoolista, família e um profissional hajam em conjunto.

Quem precisa buscar ajuda?

A partir do momento que o consumo de álcool em excesso atrapalha a rotina e as atividades cotidianas, sociais, profissional, familiares e amorosas, deve-se buscar ajuda.

Como é feito o tratamento?

O tratamento se inicia no momento que o indivíduo tem a consciência de que precisa de tratamento para parar de consumir o álcool. Ele consiste na interrupção do consumo, que pode até

ser feita com o uso de medicamentos prescritos. Dependendo do caso, é necessário ter acompanhamento de um profissional, para aliviar os sintomas de abstinência.

Normalmente, a melhor opção é uma internação para que o dependente possa ser acompanhado por um profissional, passe por terapias, programas de ajuda e métodos de tratamento e até indicação de medicamentos para eficácia.



Aqui na Casa Despertar, por exemplo, contamos com uma equipe multidisciplinar, formada por médicos clínicos, enfermeiros, psiquiatras, psicólogos, assistentes sociais, terapeuta ocupacional, farmacêuticos, nutricionistas, conselheiros em dependência química e monitores.

Você tem uma pessoa que sofre de alcoolismo na família e quer ajudá-la?

[Clique aqui e fale com a gente](#)

