

Nós da liga de psiquiatria da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo elaboramos esse documento na tentativa de que, através da conscientização sobre os prejuízos não apenas físicos, mas também psíquicos e sociais, possamos contribuir para a redução do consumo abusivo e irresponsável de álcool entre os moradores de São Miguel.

### **Um pouco da história...**

Acredita-se que a bebida alcoólica teve origem na Pré-História, mais precisamente durante o período Neolítico quando houve a aparição da agricultura e a



invenção da cerâmica. A partir de um processo de fermentação natural ocorrido há aproximadamente 10.000 anos o ser humano passou a consumir e a atribuir diferentes significados ao uso do álcool. Os celtas, gregos, romanos, egípcios e babilônios registraram de alguma forma o consumo e a produção de bebidas alcoólicas.

Em uma das mais belas passagens do Antigo Testamento da Bíblia (Gênesis 9.21) Noé, após o dilúvio, plantou vinha e fez o vinho. Fez uso da bebida a ponto de se embriagar. Reza a bíblia que Noé gritou, tirou a roupa e desmaiou. Momentos depois seu filho Cam o encontrou "tendo à mostra as suas vergonhas". Foi a primeiro relato que se tem conhecimento de um caso de embriaguez.

O vinho era a bebida mais difundida nos impérios Grego e Romano, tendo importância social, religiosa e medicamentosa. Apesar do vinho participar ativamente das celebrações sociais e religiosas greco-romanas, o abuso de álcool e a embriaguez alcoólica já eram severamente censurados pelos dois povos.

A comercialização do vinho e da cerveja cresce durante a idade média, assim como sua regulamentação. A intoxicação alcoólica deixa de ser apenas condenada pela igreja e passa a ser considerada um pecado. É apenas no fim do século XVIII que uso excessivo de bebida passa a ser visto por alguns como uma doença.

### **Panorama atual**

O álcool é a droga mais consumida no mundo. Segundo dados de 2004 da Organização Mundial de Saúde (OMS), aproximadamente 2 bilhões de pessoas consomem bebidas alcoólicas. Seu uso indevido é um dos principais fatores que contribui para a diminuição da saúde mundial, sendo responsável por 3,2% de todas as mortes e por 4% de todos os anos perdidos de vida útil. Quando esses índices são analisados em relação à América Latina, o álcool assume uma importância ainda maior. Cerca de 16% dos anos de vida útil perdidos neste continente, estão relacionados ao uso indevido dessa substância, índice quatro vezes maior do que a média mundial.

### **Consumo de álcool no Brasil, limites e recomendações**

Estudos atuais apontam que cerca de 52% da população brasileira bebe ao menos uma vez por ano, sendo que, entre os homens, 11% bebem todos os dias e 28 % bebem de 1 a 4 vezes por semana. Como diferenciar esses grupos ? Como sabemos se estamos consumindo álcool em excesso ?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estabelece que para se evitar problemas com o álcool, o consumo aceitável é de até 15 doses/semana para os homens e 10 doses/semana para as mulheres, sendo que 1 dose contém de 8 a 13 gramas de etanol. Os homens não devem ultrapassar o consumo de 3 doses diárias de álcool e as

mulheres duas doses diárias, sendo que tanto homens quanto as mulheres não devem beber por pelo menos dois dias na semana.

A OMS ainda esclarece que em algumas situações, o uso do álcool não é recomendado nem em pequenas quantidades. Dentre elas se encontram:

- . Mulheres grávidas ou tentando engravidar
- . Pessoas que planejam dirigir ou que estão realizando tarefas que exijam alerta e atenção como a operação de uma máquina
- . Pessoas em uso de medicações
- . Pessoas com condições clínicas que podem ser pioradas com o uso do álcool como a hipertensão e o diabetes
- . Alcoolistas em recuperação
- . Menores de 18 anos

Há ainda o conceito de padrão pesado de uso pesado de álcool (uso binge de álcool): a literatura internacional estabelece 5 ou mais doses para homens e 4 doses ou mais para mulheres, num único episódio, como um padrão de uso pesado de álcool, associado a uma série de problemas, físicos, sociais e mentais. Beber nessas quantidades, ou acima delas, pode levar a intoxicações freqüentemente associadas a uma grande série de problemas, inclusive violência e acidentes.

No entanto, é importante enfatizar que esses limites são teóricos e que, na verdade, o que determina o risco do consumo são as repercussões na vida do indivíduo. Por exemplo, podemos ter na mesma rua dois homens que bebem toda vez que vão a uma festa, sendo que um deles quando tem algum motivo para não beber, consegue passar a noite tomando um refrigerante sem problemas, além disso, quando ele bebe, volta para casa de carona e vai dormir sem incomodar ninguém. Já o outro homem fica agressivo quando bebe, trata mal a esposa e os filhos e, ainda por cima volta para casa dirigindo e colocando a sua vida e a de outras pessoas em perigo. Podemos perceber como é relativo o risco, afinal ambos os homens do exemplo bebem apenas ocasionalmente, num padrão de consumo “socialmente aceito”, no entanto o segundo deles está prejudicando a vida na família e na sociedade.



### **Uso Nocivo x Dependência**

Em medicina, diferenciamos o uso nocivo de dependência: uso nocivo (cerca de 9% da população brasileira) é um padrão de consumo de álcool considerado prejudicial do ponto de vista físico, psicológico ou social e que não preenche os critérios de dependência. Dependência (3% da população brasileira) é um padrão de consumo de álcool onde além do consumo excessivo existam adaptações neurofisiológicas ao álcool significativas. Apresenta várias manifestações como sintomas de abstinência do álcool e necessidade de beber apesar das conseqüências negativas.

Portanto, o uso abusivo de álcool caracteriza-se pela ingestão repetitiva com conseqüências na saúde física, no bem estar, no funcionamento familiar e psicológico. Já a dependência ao álcool é uma síndrome, onde encontramos:

- Compulsão para ingerir bebidas alcoólicas;
- Perda do controle;
- Tolerância: a pessoa com o tempo passa a precisar de doses maiores de álcool;
- Padrão repetitivo de ingestão de álcool;

- A bebida adquire uma relevância tal na vida da pessoa que é como se fosse seu único/ maior prazer;
- Sintomas quando a pessoa não bebe (abstinência) como: sudorese, tremedeira, ansiedade, etc.;
- O individuo passa a beber logo pela manhã, na tentativa de evitar ou aliviar os sintomas da abstinência;
- Negação: o alcoolista crônico frequentemente nega que o álcool seja um problema em sua vida;

Podemos ainda definir alcoolismo, de uma forma bem simples, como a perda da liberdade de escolher entre beber e não beber, com conseqüências em três dimensões da nossa vida:

- Dimensão Física: gastrite, esofagite, hepatite, pancreatite, cirrose, neuropatias periféricas, síndrome de abstinência ao álcool, delirium tremens, síndrome de Wernicke Korsakoff, alterações cognitivas, demência alcóolica, etc.
- Dimensão Psicológica: irritabilidade, ansiedade, depressão, agressividade, insônia, desmoralização, etc.
- Dimensão Social: transtornos no relacionamento matrimonial e familiar, dificuldades no trabalho e no estudo, acidentes de trânsito, problemas legais, perda de crítica e julgamento moral, isolamento social, etc.

### **Porcentagem de álcool nas diferentes bebidas**

As doses necessárias para a intoxicação (a característica bebedeira) são bastante diferentes entre um tipo de bebida e outro, já que depende da quantidade de álcool no sangue, desse modo beber 300 ml de cerveja ou 300 ml de pinga são coisas bem diferentes, como podemos ver na tabela onde estão as porcentagens de álcool de várias bebidas.

Porcentagem de álcool em alguns tipos de bebida

Tipos de bebidas	Porcentagem de álcool (%)
Cerveja	3.2 - 4.0
Ales	4.5
Porter	6.0
Stout	6.0 - 8.0
Liquor	3.2 - 7.0
Saquê	14.0 - 16.0
Vinho de mesa	7.1 - 14.0
Vinho frizante	8.0 - 14.0
Vinhos fortificados	14.0 - 24.0
Vinhos aromatizados	15.5 - 20.0
Brandies	40.0 - 43.0
Whiskies	40.0 - 75.0
Pinga	40.0 - 50.0
Vodkas	40.0 - 50.0
Gin	40.0 - 48.5
Rum	40.0 - 95.0
Aquavit	35.0 - 45.0
Okolehao	40.0
Tequila	45.0 - 50.5

Por fim:

- **Como saber se uma pessoa tem problemas com álcool?**

Você já pensou que deveria diminuir seu consumo de álcool? Alguém já te criticou por causa da bebida? Você já se sentiu mal ou culpado por beber? Você já acordou e a primeira coisa que fez foi beber para se sentir bem? Se você respondeu positivamente a uma destas questões, isto pode ser um indicativo de que você tem problemas com o álcool. Mais de uma resposta afirmativa indica que há uma grande probabilidade de você ter problemas com o álcool.

- **Porque alguém se torna alcoólatra?**

Não se sabe ao certo, mas é importante salientar que o alcoolismo não pode ser explicado por um único fator, mas pela interação de elementos genéticos, psicológicos e ambientais. Outra coisa que deve ser esclarecida é que alcoolismo não é devido ao caráter da pessoa, ou seja, ao contrário do que muita gente pensa, o alcoólatra não bebe porque é fraco ou porque é um safado! Trata-se de uma doença e muitas das inadequações e problemas associados ao comportamento do alcoolista são decorrentes da própria doença. Por tanto não cabe aos amigos, familiares e profissionais da área de saúde julgar ou criticar a pessoa e sim ajudá-la a procurar um tratamento adequado, como se faz diante de qualquer outra doença.

### **Buscando ajuda...**

- Alcoolicos Anônimos: é uma irmandade de homens e mulheres que compartilham suas experiências, forças e esperanças, a fim de resolver seu problema comum e ajudar outros a se recuperarem do alcoolismo. O único requisito para tornar-se membro é o desejo de parar de beber.
  - São 202 grupos na capital e eles possuem um telefone para contato 24 horas: 11 3315-9333, através desse número é possível saber o endereço mais perto da sua casa.
- Al-anon: grupos de auto-ajuda para familiares e amigos de alcoolicos, onde a identidade de todos os membros é protegida, baseia-se na ideia dos tres C's: você não Causou o alcoolismo, não pode Controlá-lo e não pode Curá-lo.
  - Grupos Familiares Al-Anon do Brasil R. Antonio de Godói, 20 - 5º Andar - Centro - CEP 01034-000 São Paulo - SP Telefax:(11)3337-0408 / 3331-8799 / 3222-2099 - Horário de Funcionamento das 12:00 hs às 18:00hs;
  - SIPALANON - Tel. (11) 3228-7425  
2ª a 6ª feira das 9h às 17h  
Serviço de Informação Paulista Al-Anon  
Rua Capitão Salomão, 40 - 8º andar - s/803  
São Paulo - SP - CEP 01034-020  
Caixa Postal 3258 - CEP 01060-970

**Bibliografia Consultada:**

- I Levantamento Nacional Sobre os Padrões de Consumo de Álcool na População Brasileira – Secretaria Nacional Antidrogas, Gabinete de Segurança Institucional;
- <http://www.cisa.org.br>
- Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais - Dalgarrondo, Paulo;
- <http://www.alcoolicosanonimos.org.br>
- <http://www.al-anon.org.br>