



VAMOS FALAR SOBRE ÁLCOOL?

Do uso social ao problemático, 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.

O consumo de bebidas alcoólicas é um comportamento adaptado à maioria das culturas. Seu uso é associado com celebrações, situações de negócio e sociais, cerimônias religiosas e eventos culturais. Por outro lado, o consumo nocivo de álcool é responsável por cerca de 3% de todas as mortes que ocorrem no planeta.

Nos países em desenvolvimento, entre eles o Brasil, as bebidas alcoólicas são um dos principais fatores de doença e mortalidade, com seu impacto deletério sendo considerado entre 8% e 14,9% do total de problemas de saúde dessas nações.

Além da população adulta o álcool também é bastante consumido pelos adolescentes e jovens. No Brasil muito embora o consumo e a venda esteja permitida apenas a partir dos 18 anos de idade, não é muito difícil pessoas com idades menores a essa terem acesso a bebidas alcoólicas.



Adolescentes que consomem bebidas alcoólicas podem ter conseqüências negativas tão diversas como problemas nos estudos, problemas sociais, praticar sexo sem proteção e/ou sem consentimento, maior risco de suicídio ou homicídio e acidentes relacionados ao consumo.

Alguns fatores influenciam os jovens a usar álcool

- Querer ser aceito pelos amigos;

- Desejar experimentar comportamentos visto como "de adultos";
- Sensação de onipotência "comigo isso não acontece";
- Sentir-se inseguro com todas essas mudanças.

Quais os efeitos do álcool no organismo?

O álcool encontrado nas bebidas é o etanol, uma substância resultante da fermentação de elementos naturais. Quando ingerido, o etanol é digerido no estômago e absorvido no intestino. Pela corrente sanguínea suas moléculas são levadas ao cérebro.

A longo prazo, o álcool prejudica todos os órgãos, em especial o fígado, que é responsável pela destruição das substâncias tóxicas ingeridas ou produzidas pelo corpo durante a digestão.

Dessa forma, havendo uma grande dosagem de álcool no sangue, o fígado sofre uma sobrecarga para metabolizá-lo. O álcool no organismo causa inflamações, que podem ser:

- Gastrite, quando ocorre no estômago;
- Hepatite alcoólica, no fígado;
- Pancreatite, no pâncreas;
- Neurite, nos nervos.

Quais os perigos do uso do álcool?

Apesar de ser aceito pela sociedade, o álcool oferece uma série de perigos tanto para quem o consome quanto para as pessoas que estão próximas.

Algumas consequências do álcool são:

- Grande parte dos acidentes de trânsito;
- Arruaças, brigas e confusões;
- Comportamentos anti-sociais;

- Violência doméstica;
- Ruptura de relacionamentos;
- Problemas no trabalho;
- Alterações na percepção, reação e reflexos;
- Mal desempenho escolar;
- Causa vício.

O álcool provoca um prazer enganoso. Com o passar do tempo, o organismo passa a querer usá-los cada vez com mais frequência e em quantidades maiores. Você pode acreditar que pode interromper o uso a qualquer hora e que as consequências negativas nunca irão ocorrer.



Muitos se enganam, pois qualquer droga vicia – cada uma no seu tempo, dependendo da quantidade.

O fato é que o indivíduo é sempre afetado de forma prejudicial. O usuário e sua família acabam arcando com as consequências, com desgastes de relacionamentos entre pais e filhos, amigos, parentes e namorados.

Como prevenir os efeitos do álcool?

Não há modo de transformar o uso de bebida alcoólica em um comportamento sem nenhum risco.

O melhor e o mais saudável é não tomar bebidas alcoólicas e desenvolver modos alternativos de relaxar, namorar, celebrar situações, lidar com o estresse ou mesmo reduzir o consumo a poucas e controladas situações.



Tenha sempre em mente que uma grande proporção de jovens e adultos não bebem e, nem por isso, suas vidas são menos agradáveis ou mais estressantes do que a daqueles que tomam bebidas alcoólicas.

Planeje de antemão como você vai fazer para voltar para casa, caso vá sair e beber. **NUNCA** dirija sob efeito de bebidas alcoólicas, mesmo que você ache que está bem.

Como abandonar ou prevenir o uso de álcool?

- Compartilhe os sentimentos, as angústias e as dificuldades com seus pais, outra pessoa da família, um professor ou alguém em que se possa confiar;
- Se você é usuário álcool e busca ajuda, procure a unidade de saúde mais próxima de sua casa;
- No caso de sintomas decorrentes da utilização de drogas que coloquem você em situação de risco procure hospitais e centros de urgência médica 24 horas.

Referências

Ministério da saúde. **Uso de álcool** . Disponível em : http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/relatorio_padroes_consumo_alcool.pdf. Acesso em 06 de fevereiro de 2018.

Biblioteca Virtual em Saúde. **Alcoolismo**. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/58alcoolismo.html>. Acesso em 06 de fevereiro de 2018.

Brasil. Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas. **Drogas : cartilha álcool e jovens / Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas**; conteúdo e texto original : Beatriz H. Carlini. - 2.ed. reimpr. Brasília : Ministério da Justiça, Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, 2011. Disponível em: <http://www.ibb.unesp.br/Home/UnidadesAuxiliares/CentrodeAssistenciaToxicologica-CEATOX/alcool-senad.pdf>. Acesso em 06 de fevereiro de 2018.