

**Autor:** Sofia Macedo Silva, Ana Isabel Miranda

**Última atualização:** 2018/03/27

**Palavras-chave:** Álcool; Dependência; Alcoolismo

## Resumo

O consumo de álcool é a 3<sup>a</sup> principal causa de doença e morte prematura a nível mundial.

Desde da antiguidade que são conhecidos os consumos de bebidas alcoólicas, os seus efeitos e consequências. Estas bebidas têm na sua composição o álcool etílico, substância responsável pelos efeitos físicos, psicológicos, sociais e familiares. Assim é importante conhecer os consumos máximos recomendados no sentido de prevenir este prejuízo.

O consumo excessivo pode levar à dependência - alcoolismo ? com necessidade de intervenção terapêutica e de suporte multidisciplinar. No entanto é de salvaguardar a importância do doente se encontrar motivado para o processo de mudança.

## Consumo de álcool

**O consumo excessivo de álcool é a 3<sup>a</sup> causa de doença e morte prematura a nível mundial.**

Portugal é um dos países da União Europeia com maior consumo de bebidas alcoólicas. Segundo a Organização Mundial de Saúde, em Portugal, de 2008 a 2010, foram consumidos uma média de 12,9 litros de álcool puro por pessoa, principalmente no sexo masculino.

## O que é o álcool?

O álcool etílico ou etanol é uma substância resultante da fermentação de açúcares de produtos de origem vegetal (fruta, mel) sob a ação de microrganismos. A concentração de álcool depende do tipo de bebida - graduação alcoólica (percentagem de volume de álcool puro). Por exemplo, a cerveja possui 6%, o vinho 12%, o whisky 40% e shots 40% ou mais.

## Cálculo da quantidade de álcool

Para calcular a quantidade em gramas de álcool numa bebida, multiplica-se o volume da bebida (1 copo de vinho são 100 ml) pela percentagem de álcool por volume (vinho maduro tinto de 12,5% vol) e pela densidade do álcool (0,789, normalmente arredondado a 0,8).

Assim: um vinho com 12,5% vol. contém 12,5 ml de álcool/100 ml de vinho x 0,8 g/ml = 10 g de álcool/100 ml de

vinho (1 copo). Se beber 2 copos vai ingerir 20 g e por aí fora.

**Álcool (g) = % vol x volume da bebida (L) x densidade do álcool**

## Consumos recomendados

---

O álcool pode ser consumido em quantidade moderada de forma regular ou esporádica:

- No **homem dos 18-64 anos** podem ser consumidas até **duas bebidas padrão** ou 20g de álcool diárias. **Acima dos 65 anos** o consumo deve reduzir-se a **uma bebida padrão por dia** ou 10g de álcool.
- Na **mulher** não deve exceder **uma bebida padrão por dia** ou 10g de álcool puro.

Nestas quantidades, as bebidas alcoólicas podem ser benéficas na proteção das doenças cardiovasculares. Um consumo superior é considerado excessivo.

Em consumo esporádico não deve exceder, numa única ocasião, as 40g de álcool na mulher e 50g no homem (equivalente a 4 e 5 copos de vinho, respetivamente).

O *Binge Drinking* corresponde a um padrão de consumo superior a esta quantidade e mais de 2 vezes por mês. Tem aumentado sobretudo nos jovens.

**Há situações em que o consumo mesmo ligeiro deve ser evitado** como as crianças e adolescente, na gravidez, nas dependências, em algumas doenças nomeadamente do fígado e do coração, juntamente com alguns medicamentos, e nos condutores ou trabalhadores a operar máquinas.

## O que é o alcoolismo?

---

O **alcoolismo** é um padrão de **consumo de álcool**, prolongado no mínimo durante 12 meses, que leva a **sofrimento** e se associa a:

- Consumo de grandes quantidades ou por períodos prolongados;
- Desejo persistente;
- Muito tempo gasto em atividades para obtenção e consumo de álcool;
- Uso recorrente com comprometimento da vida laboral e familiar;
- Uso continuado apesar do impacto social;
- Mudança de rotinas diárias para consumo;
- Uso de álcool em situações com risco para a integridade física;
- Manutenção do consumo apesar das consequências físicas ou psicológicas inerentes;
- Tolerância com necessidade de quantidades progressivamente maiores ou diminuição do efeito para a mesma quantidade de álcool;
- Sintomas de abstinência na ausência de consumo.

## Fatores de risco para alcoolismo

---

- Idade precoce de início do consumo;
- Consumo regular;
- Outras pessoas da família com alcoolismo
- Problemas psiquiátricos;
- Amigos e familiares com consumo frequente;
- Pobreza e exclusão social.

## Consequências do consumo excessivo de álcool

---

- **Intoxicação alcoólica aguda:** As manifestações agudas da intoxicação alcoólica relacionam-se com a ação do álcool no cérebro, dependendo da quantidade e tipo da bebida alcoólica e da tolerância do indivíduo.
  - ◆ **0,5-0,8 g/L:** euforia, desinibição, ligeira perda da capacidade cognitiva e do tempo de reação
  - ◆ **0,8-2 g/L:** perda de capacidade cognitiva, agressividade
  - ◆ **2-3 g/L:** alteração da memória, do equilíbrio e dos órgãos dos sentidos, vômitos
  - ◆ **3-4 g/L:** perda de consciência, coma
  - ◆ **? 5 g/L:** risco de morte.

Contudo os efeitos na condução podem ocorrer com valores inferiores aos 0,5 g/L estipulados por lei. Acidentes rodoviários decorrem da redução da concentração, dificuldade de realizar manobras e tendência à impulsividade com menor capacidade de reação.

- **Complicações a longo prazo:** O consumo excessivo de álcool prolongado está associado a um conjunto de consequências em função da quantidade, da duração e de fatores inerentes ao indivíduo:

### Neuromusculares

- Câimbras
- Perda de força
- Dormência
- Desequilíbrio

### Gastrointestinais

- Úlcera
- Varizes
- esofágicas
- Gastrite
- Fígado gordo
- Hepatite
- Pancreatite
- Cirrose

### Cardiovasculares

- Hipertensão
- Arritmias
- Aumento de risco de AVC

### Sexuais

- Redução da libido
- Ejaculação prematura
- Impotência
- Infertilidade

- **Consequências familiares, sociais e laborais:**

A ausência de imagem paternal, autoridade, afeto e a presença de maus tratos físicos ou negligência contribuem para que as crianças sejam suscetíveis a atrasos no desenvolvimento e insucesso escolar. O consumo durante a gravidez pode ter implicações no desenvolvimento, e provocar, em situações extremas, Síndrome Alcoólica Fetal.

A nível laboral ocorrem situações de despromoção profissional ou até desemprego, com implicações sociais e maior risco de exclusão e isolamento.

### Ciclo de Mudança de comportamento

---

O processo de mudança de comportamento inclui várias fases:

- Na **pré-contemplação**, não há consciência do problema ou desejo em mudar (?Eu controlo??)
- Na **contemplação** reconhece-se o problema, mas há reticência em mudar
- Na fase de **preparação** a decisão foi tomada e planeada
- A fase seguinte é a de **ação**, onde se deixa de beber
- Na **manutenção**, o doente mantém-se sem consumos.

As **recaídas** podem acontecer em qualquer das fases.

### Tratamento

---

O tratamento da dependência alcoólica exige uma abordagem personalizada e multidisciplinar, podendo incluir o internamento numa instituição ou numa comunidade terapêutica.

O tratamento farmacológico é direcionado ao controlo dos sintomas e redução do desejo de beber. Não há nenhum medicamento para curar o alcoolismo. Em cada caso, o médico poderá prescrever a melhor opção.

A psicoterapia é habitualmente aliada ao tratamento farmacológico. O suporte da família, amigos e grupos de apoio, por exemplo, os Alcoólicos Anónimos, é fundamental para a recuperação. O acompanhamento médico a longo prazo é também crucial para assegurar o processo de abstinência, evitando as recaídas em momentos de maior fragilidade.

**A abstinência alcoólica é uma conquista diária e contínua!**

### Prevenção

---

A melhor forma de prevenir é aprender a beber com moderação, não ultrapassando as doses diárias recomendadas. Mas há pessoas que não o conseguem fazer e essas não podem começar a beber.

### Conclusão

---

**Reconhecer o problema, perceber a solução e enquadrá-la na sua vida** pode prevenir o aparecimento de complicações graves e irreversíveis, seja a nível físico para a sua saúde, a nível psicológico para a sua mente, e a

nível social para a sua família, amigos, trabalho e restante comunidade.

Se consome álcool em excesso, de forma contínua ou episódica, **procure ajuda profissional** pois há solução. E não pense que o problema é dos outros pois **a maior responsabilidade é de quem toma o primeiro copo**.

## Referências recomendadas

---

- M<sup>a</sup> Lucília Mercês de Mello e col., Álcool e problemas ligados ao álcool em Portugal, Saúde XXI, Programa Operacional Saúde Direcção-Geral de Saúde, 2001
- WHO | Global status report on alcohol and health 2014
- Alcoólicos Anónimos de Portugal
- NOC 30/2012. Deteção Precoce e Intervenção Breve no Consumo Excessivo de Álcool. DGS
- Cristina Ribeiro. Núcleo de comportamentos aditivo da AMPMCG. Como atuar perante o consumo nocivo de álcool? Guia para cuidados de saúde primários. 2005

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) ....

[Sofia Macedo Silva](#) • [Ana Isabel Miranda](#)

[Utilizador:Saúde mental](#)