

Autor: Adriana Carreira, Ana Marta Pinto, Ana Rita Ribas, Beatriz Sousa, Carolina Xavier, Hugo Almeida, Inês Pinheiro, João Gil Sousa, Leonor Torrão, Márcia Oliveira, Marta Bezerra, Marta Moreira Carvalho, Tiago Grácio, Luísa Sá

Última atualização: 2024/01/31

Palavras-chave: binge drinking; alcoolismo; álcool; estudantes; jovens; adolescentes.

Resumo

Binge Drinking define-se como o consumo de 5 ou mais bebidas alcoólicas (4 para o sexo feminino) numa única ocasião, tendo consequências biopsicossociais a curto e a longo prazo.

Estes episódios enquadram-se no alcoolismo predominante no jovem adulto (18-34 anos), sendo mais frequentes no sexo masculino. Em Portugal, os episódios de *binge drinking* são mais prevalentes nos jovens universitários.

O **Binge Drinker** reconhece-se como alguém cujos familiares/amigos já demonstraram a sua preocupação perante o facto de beber em excesso em feriados/festas/fins-de-semana; bebe mais do que inicialmente planeava; tem lapsos de memória; e que se envolve em situações perigosas aquando da ingestão de álcool.

O tema, apesar de subestimado pela maioria dos jovens, assume-se de elevada relevância, sendo importante que os familiares e amigos estejam atentos a estes comportamentos de risco e que o próprio reconheça o seu problema e esteja motivado para uma mudança.

?Binge Drinking?: o alcoolismo disfarçado?

O consumo episódico excessivo de álcool, conhecido popularmente pelo termo em inglês *binge drinking*, é o consumo de álcool igual ou superior a 5 bebidas padrão no homem e 4 bebidas padrão na mulher, numa só ocasião, no espaço de duas horas. A prática é realizada com o objetivo de obter rapidamente uma intoxicação alcoólica.

O *binge drinking* insere-se no alcoolismo dos jovens adultos (tipo mais prevalente mundialmente), representando 31,5% dos alcoólicos dependentes (idade média de 25 anos e predominantemente do sexo masculino). Apesar de tendencialmente este grupo beber menos que os outros tipos de alcoolismo, tem mais episódios de *binge drinking*, ou seja, não bebe tão frequentemente, mas quando o faz, fá-lo em grandes quantidades.

Indivíduos com mais de 5 episódios por mês de ingestão aguda de álcool podem ser considerados alcoólicos crónicos.

Prevalência de Binge Drinking

O *binge drinking* é mais prevalente na Europa e na Ásia. Este padrão parece estar relacionado com fatores culturais, nível de desenvolvimento do país (mais desenvolvido = maior consumo) e tipo de bebida de eleição. Em Portugal, a prevalência de *binge drinking* situa-se entre os 30,0 % e os 44,9% na população com mais de 15 anos, sendo o vinho e a cerveja as bebidas de eleição.

O que é uma bebida padrão?

Uma bebida padrão, de qualquer tipo, normalmente contém 12 a 14 gramas de álcool. Em norma, bebidas com menor percentagem alcoólica são servidas num copo com maior volume como a cerveja ou o vinho. Já licores ou copos de Whiskey normalmente são servidos num menor volume chegando até à marca das 12/14 gramas. Logo, uma bebida padrão corresponde a uma bebida servida no respetivo copo.

Quem é o Binge Drinker?

O *binge drinker* caracteriza-se por:

- **Vários familiares e amigos já demonstraram a sua preocupação com o seu consumo excessivo de álcool**

Existe a tendência de o jovem racionalizar o seu consumo de álcool numa postura defensiva, arranjando assim desculpas, sem reconhecer que tem um problema.

- **Bebe em excesso em feriados/festas/fins-de-semana**

Raramente bebe diariamente, bebendo apenas em ocasiões específicas e muitas dessas vezes já com o intuito de se embriagar.

- **Bebe mais do que inicialmente planeava**

Começa com a intenção de apenas consumir uma ou duas bebidas, muitas destas justificadas como auxílio da socialização e desinibição, terminando por beber muitas mais.

- **Envolve-se em situações perigosas aquando do consumo de álcool**

Por exemplo, jogos de apostas, condução a velocidade elevada, relações sexuais desprotegidas, conflitos físicos.

- **Tem um ou mais lapsos de memória após beber**

Consequências

O consumo excessivo de álcool de forma frequente tem consequências a nível **físico, psicológico, comportamental e social**. O *binge drinker* tem maior risco de tentativas suicidas, depressão, problemas familiares, escolares ou profissionais, maior possibilidade de se envolver em acidentes rodoviários ou em atos violentos.

A **curto prazo**, o *binge drinking* pode resultar em vômitos, perda de memória, mudanças repentinas de humor, intoxicação alcoólica e acidentes por negligência.

A **longo prazo**, o *binge drinking* provoca mudanças no metabolismo do indivíduo. A nível gastrointestinal pode causar doenças do fígado (hepatite e cirrose), gastrites, esofagites e pancreatites. A nível cardiovascular pode provocar hipertensão arterial, enfarte agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC). São também frequentes as doenças do foro neurológico e psiquiátrico como demência, problemas cognitivos, na memorização, na atenção, na resolução de problemas e neuropatias. O risco de cancro também está aumentado. Por fim, frequentes episódios de *binge drinking* ao longo do tempo, podem levar o indivíduo a tornar-se alcoólico crónico.

Conheço um *Binge Drinker*? E agora?

Sendo o *binge drinking* um problema atual, é necessário tomarem-se medidas para o combater. Existem várias estratégias que podem ajudar um *binge drinker*:

- **Mudar de ambiente**

Quando a pessoa consegue perceber Onde, Quando e Com Quem está na maioria dos episódios de *binge drinking*, eliminar a exposição a esse ambiente pode ajudar a diminuir os episódios de ingestão de excesso de álcool.

- **Considerar a abstinência**

Muitos indivíduos com problemas com o álcool consideram que deixar totalmente de consumir é muito mais fácil do que optar por beber apenas ocasionalmente.

- **Impor limites**

Caso a abstinência não seja uma opção para o *binge drinker*, impor limites à quantidade de álcool ingerido pode ajudar. Para isso, o indivíduo deve estabelecer estratégias que o ajudem a cumprir o seu objetivo, como evitar festas, levar pouco dinheiro quando vai sair, evitar certos tipos de álcool e pedir ajuda aos familiares/amigos a controlar a quantidade de álcool que bebe.

- **Encontrar alternativas**

Muitos *binge drinkers* utilizam o álcool como forma de ultrapassarem sentimentos negativos (tristeza, depressão, stress). Encontrando outras formas mais saudáveis de conseguirem alívio pode ajudar bastante a combater o consumo de álcool. Assim, o indivíduo pode optar pela prática de exercício físico, hobbies, entre outros.

Conclusão

Binge drinking não é uma prática inofensiva, beba conscientemente!

Referências recomendadas

- Direção Geral de Saúde (DGS). Abordagem da Intoxicação Alcoólica Aguda em Adolescentes e Jovens. 2017
- World Health Organization (WHO). Global status report on alcohol and health. 2014
- World Health Organization (WHO). World: Heavy episodic drinking amount 15-19 year old(%). 2016.
- World Health Organization (WHO). Portugal - Alcohol Profile. 2012

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