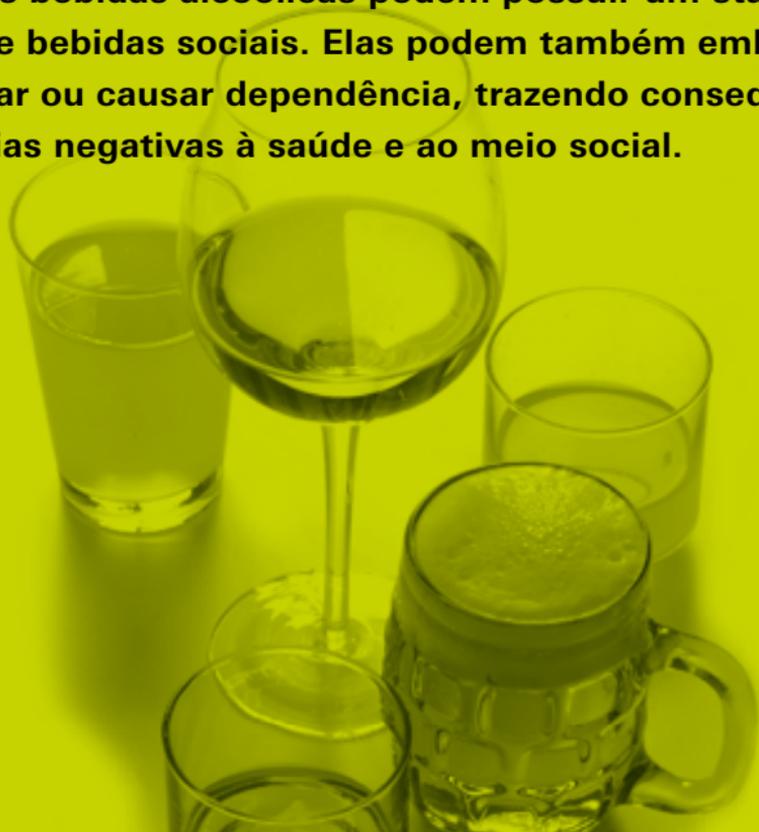


# Tudo que eu sempre precisei saber sobre o álcool

As bebidas alcoólicas podem possuir um status de bebidas sociais. Elas podem também embriagar ou causar dependência, trazendo consequências negativas à saúde e ao meio social.



## Este prospecto esclarece as seguintes dúvidas:

- Quando o consumo de álcool representa um risco baixo, ou seja, não apresenta maior perigo?
- Quais são os perigos de um elevado consumo de álcool?
- E eu? Eu consumo álcool em quantidades arriscadas?
- Dicas para você manter seu consumo de álcool dentro dos limites
- Será que eu tenho um consumo elevado de álcool?
- Onde posso encontrar apoio?

# Bebidas alcoólicas: não há problemas !

## Quando é que o consumo de bebidas alcoólicas não é arriscado?

- Aos homens adultos com boa saúde, recomenda-se que não consumam mais do que dois copos tamanho padrão de bebida alcoólica diariamente (vide ilustração).
- Às mulheres adultas com boa saúde recomenda-se que não consumam mais do que um copo tamanho padrão de bebida alcoólica diariamente (vide ilustração).



**1 copo padrão**  
= ca. 300ml de Cerveja  
= ca. 100ml de Vinho  
= ca. 20ml de cachaça/  
bagaceira

## Quando é que devemos ser cuidadosos ao consumirmos bebidas alcoólicas?

- Em caso de enfermidades ou consumo de medicamentos: consultar o médico/a médica responsável sobre o consumo de bebidas alcoólicas.
- Pessoas acima de 60 anos devem ser mais cuidadosas, pois os efeitos do álcool começam a se manifestar de forma mais acentuada.

## Quando devo me abster de beber?

- Bebidas alcoólicas não são bebidas para crianças. Crianças e jovens até 16 anos não devem consumir ainda nenhum tipo de bebida alcoólica, pois reagem com especial sensibilidade aos efeitos do álcool.
- Recomenda-se que as gestantes se abstenham totalmente do consumo de álcool. Bebidas alcoólicas podem prejudicar seriamente o embrião e o feto.
- No volante, no trabalho e nas atividades esportivas recomenda-se completa abstenção do consumo de álcool. Já um baixo consumo eleva demasiadamente o risco de acidentes e diminui os reflexos e a predisposição física.

## Bebidas alcoólicas: sabor e prazer – o que significa isto?

Toda bebida alcoólica deve ser considerada como especial. A bebida alcoólica não é como qualquer outra bebida. Recomenda-se saborear bebidas alcoólicas com responsabilidade. Não se deve consumir álcool à toa ou por mero costume.

# Álcool demais é prejudicial

## Quais são os perigos de um consumo muito elevado de bebidas alcoólicas?

### Riscos eminentes do álcool (exemplos)

- Já um baixo consumo de álcool provoca variações nas reações, que elevam o risco de acidentes, por ex., no trânsito.
- Sob a influência alcoólica, sobe a propensão de expor-se a riscos, sendo que se pode facilmente perder o controle sobre o próprio comportamento.
- Uma forte embriaguez pode levar a um estado de inconsciência (coma alcoólico). Dependendo do caso, a intoxicação por álcool pode causar a morte.

### Riscos de um consumo regular e elevado de bebidas alcoólicas (exemplos)

- O álcool pode ser prejudicial a quase todos os órgãos (fígado, pâncreas, estômago etc.)
- Pressão arterial alterada, risco de infarto
- Danos cerebrais: problemas de concentração que podem até levar à demência.
- Problemas psíquicos tais como depressão
- Problemas sociais, por ex., problemas no local de trabalho, na família, com os amigos.
- O risco de se desenvolver uma dependência se eleva com a quantidade de consumo.

## **Nas seguintes situações recomenda-se atenção com a bebida alcoólica:**

- Nunca se deve consumir álcool antes de pegar no volante ou praticar esporte.
- Jovens até 16 anos e gestantes devem abster-se totalmente do consumo de álcool.
- Em caso de enfermidade ou se houver consumo de medicamentos deve-se consultar o médico para esclarecer se é possível o consumo de álcool ou não.

## **O álcool protege o coração?**

O álcool pode diminuir o risco de aquisição de determinadas enfermidades cardíacas. Mas isto somente ocorre quando o consumo de álcool é baixo.

A prática de esportes bem como a abstenção ao tabaco colaboram bem mais para uma maior proteção do coração do que o consumo de álcool.



# Bebidas alcoólicas – um consumo

## Eu corro o risco de consumo alterado?

### Consumo elevado de álcool

Quem consome álcool em quantidades acima das descritas mais adiante, corre o risco de se prejudicar.

### Razões para o consumo

Por exemplo:

- Beber por costume: **«Depois do trabalho, eu preciso de uns dois, três copinhos. Só assim tenho a sensação de que o dia realmente já acabou.»** Cuidado: um hábito destes pode acentuar-se e a dependência pode, então, desenvolver-se.
- Beber para solucionar problemas: **«Eu passo por tantos problemas e tenho tanto estresse no trabalho. O álcool me ajuda a esquecer minhas dificuldades.»** Cuidado: quem consome bebidas alcoólicas para relaxar e esquecer os problemas, corre o risco de beber cada vez maiores quantidades.

### Existem pessoas que correm um risco maior de desenvolverem um descontrolado consumo de bebidas alcoólicas.

Exemplos de situações que podem propiciar o aparecimento de um problema com o álcool:

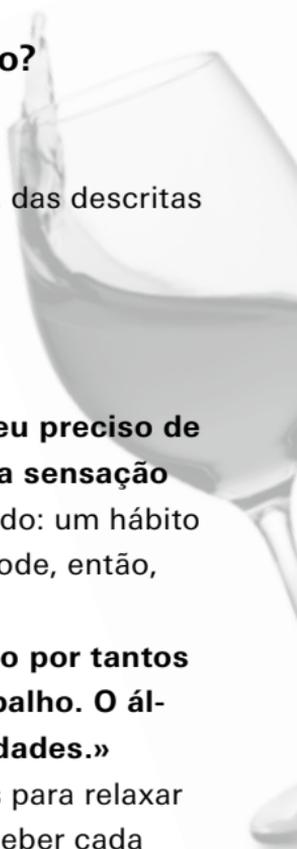
- Sobrecarga de responsabilidade, por ex., no trabalho ou na família
- Experiências difíceis no passado (por ex., traumáticas)
- Dependência de álcool já existente na família, em parentes próximos

## O que é o álcool na verdade?

Todas as bebidas alcoólicas (vinho, cerveja, cachaça/bagaçeira) contém um teor de etanol (álcool puro).

O etanol causa o pileque/a piela ou a embriaguez. E também leva à dependência.

O etanol é intoxicante para o corpo.



# problemático...

## Será que eu tenho um problema com o consumo de álcool?

- Você também já teve a impressão de que precisaria diminuir seu consumo de álcool?
- Você também já se aborreceu ao ouvir críticas sobre seu consumo de álcool?
- E você já teve a consciência pesada em virtude de seu consumo alterado de álcool?
- Já aconteceu de você, logo de manhã, precisar beber seu primeiro copo de bebida alcoólica para acalmar os nervos ou superar a ressaca?

Se você respondeu afirmativamente a pelo menos uma das questões acima, este é um indício, que você tem problemas com o consumo de álcool. Se você respondeu a mais de uma pergunta afirmativamente, você provavelmente tem um problema com o consumo de álcool.

Neste caso, vale a pena entrar em contato com um profissional da área para uma consulta. Desta forma, você vai poder constatar como andam seus hábitos de consumo.

## Dependência alcoólica

Somente um especialista pode diagnosticar uma dependência alcoólica. Aqui, alguns exemplos de indícios de dependência:

- Você não consegue mais abster-se de beber bebidas alcoólicas
- Você não consegue controlar seu consumo de bebidas alcoólicas
- Seu consumo de bebidas alcoólicas é cada vez maior

Não é vergonha alguma, ter uma dependência alcoólica. A dependência do álcool é uma enfermidade para qual existe tratamento.

Acredita-se que existam na Suíça cerca de 250'000 pessoas dependentes de bebida alcoólica.

# Onde eu posso encontrar apoio?

**Ao buscar orientação e apoio, você demonstra uma personalidade forte.**

**O objetivo é voltar a ter controle sobre o seu próprio comportamento e despreocupar os parentes e amigos.**

## A quem você pode se dirigir?

- **Médico/médica** (clínico geral ou especialista em psiquiatria e psicoterapia): existem também muitos médicos e muitas médicas que falam a sua língua materna (compare com [www.doctorfmh.ch](http://www.doctorfmh.ch))
- **Centros de Aconselhamento** para pessoas que possuem problemas com álcool: Os especialistas destes centros estão sujeitos ao sigilo profissional. Você pode entrar em contato com os centros da sua região e checar se existem aconselhamentos em sua língua materna. Os endereços dos centros de aconselhamento da sua região ou de clínicas para tratamentos podem ser encontrados , por ex., sob [www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch). As informações referentes aos centros de aconselhamento nas regiões encontram-se também em Sucht Schweiz / Addiction Suisse, tel. 021 321 29 76.
- **Grupos de auto-ajuda**, por exemplo, dos Alcoólatras Anônimos (alemão: Tel. 0848 848 885,



[www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch) / francês, italiano e inglês:  
Tel. 0848 848 846, [www.aasri.org](http://www.aasri.org))

- **Psicoterapeutas** também podem oferecer apoio e orientação (tratamento). Os endereços dos psicoterapeutas (conforme o cantão e os conhecimentos de línguas estrangeiras) encontram-se, por exemplo, em [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch) (Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP / Fédération Suisse des Psychologues FSP) ou sob [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch) (Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP / Association Suisse des Psychothérapeutes ASP).
- **Pessoas de Confiança:** por exemplo, amigos próximos, em círculos religiosos ou em associações de interesse podem também se tornar pessoas de confiança importantes.

Uma dependência alcoólica não significa um fracasso particular e não tem nada a ver com uma personalidade fraca. A dependência alcoólica é uma enfermidade.

**Existe apoio e tratamento!**



# Dicas para você conseguir controlar seu consumo de álcool

**As seguintes dicas podem ajudar-lhe a conseguir controlar seu consumo de álcool:**

- Mate a sua sede sempre com bebidas não alcoólicas.
- Beba vagarosamente!
- Acostume-se a sempre consumir um copo de alguma bebida não alcoólica após beber alguma bebida com álcool, intercalando-as.
- Determine você mesmo seu ritmo de consumo de bebidas. Não se deixe influenciar pelos hábitos de consumo de outras pessoas.
- Procure beber sempre primeiro um copo inteiro antes de voltar a encher o copo. Desta forma, você consegue avaliar melhor a quantidade daquilo que bebe.
- Não consuma bebidas alcoólicas quando você estiver de mau humor. O álcool não resolve problemas!



Também pode ser importante a modificação de hábitos no cotidiano:

- Evite envolver-se em situações onde você vai ser motivado a beber.
- Procure ter interesses diversos e hobbies, cultivando-os.
- Atente para um estilo de vida balanceado: busque alternativas positivas para compensar o desgaste diário (pratique esporte, tente relaxar, etc.).

### **Caso você não alcance seu objetivo:**

Não hesite em buscar ajuda (vide tópico «Onde eu posso encontrar orientação e apoio?»).

Talvez lhe ajude poder conversar com uma pessoa de confiança sobre suas dificuldades e seus problemas.

Esta pessoa pode incentivá-lo a dar os primeiros passos, dando-lhe o apoio necessário.



# Mais informações

**www.migesplus.ch** – oferece informações sobre temas relacionados à saúde em diversos idiomas (website em alemão, francês, italiano, inglês, espanhol, português, turco, albanês, serbo/bósnio/croata e vasta escolha de material em outras línguas).

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Werkstrasse 18, 3084 Wabern  
info@migesplus.ch, Tel. 031 960 75 71

**www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch /  
www.dipendenzesvizzera.ch** – Informações sobre dependência química (em alemão, francês ou italiano)

**Prospecto «O que fazer quando você tiver parentes ou amigos próximos com problemas de dependência?»**  
(em alemão, francês, italiano, albanês, bósnio/sérbio/croata, inglês, português, russo, espanhol, tâmil e turco)

Este prospecto e o prospecto «O que fazer quando você tiver parentes ou amigos próximos com problemas de dependência?» encontram-se gratuitamente disponíveis como arquivo pdf nos links [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) ou [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) / [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch). Ambos também podem ser solicitados mediante envio de um envelope pré-franqueado a Sucht Schweiz / Addiction Suisse, CP 870, 1001 Lausanne.



## Ficha Técnica

Editor:

Sucht Schweiz / Addiction Suisse, 1001 Lausanne

Este prospecto foi concebido com o apoio técnico e financeiro de migesplus.ch e enquadrado no Programa Nacional «Migração e Saúde 2008–2013» do Ministério Federal da Saúde BAG.

Agradecemos a Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung FISP, de Zurique, e o Centro Appartenances pelo apoio.

Tradução: D. Biermann

Layout: [www.alscher.ch](http://www.alscher.ch)

Impressão: Jost Druck AG

