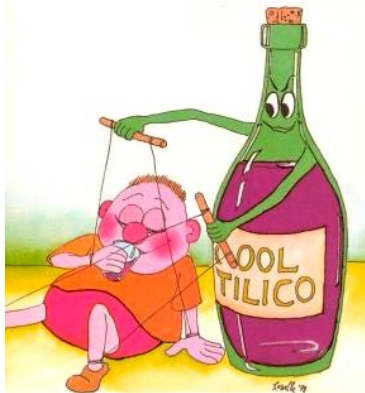


CONSUMO E ABUSO DE ÁLCOOL



Os dados estatísticos falam por si...

Os portugueses bebem 2,8 milhões de litros de bebidas alcoólicas por dia. O fim da adolescência e os primeiros anos do ensino superior são uma mistura explosiva: na faixa etária dos 18 aos 24 anos, 58% dos jovens consomem álcool. A faixa dos 15 e 16 anos começa a ser também muito problemática, com 2% destes jovens a admitirem que já se embriagaram pelo menos 20 vezes.

O que leva os estudantes a beberem álcool?

São inúmeras as razões que levam os estudantes a começarem a beber e a manterem esse comportamento, nomeadamente:

- Pressão dos pares e desejo de pertença ao grupo;
- Evitamento de situações difíceis na escola, trabalho, família ou grupo de amigos;
- Evitamento de sentimentos desconfortáveis, como ansiedade ou tristeza.

Nas secções seguidamente apresentadas são discutidos 1. os mecanismos de acção do álcool e 2. respectivos efeitos fisiológicos e psicológicos; 3. aquilo que deves fazer se (ainda assim) decidires beber; 4. quais os sinais de que podes ter um problema e 5. o que fazer nesse caso.

Este texto pretende ser não só de *auto-ajuda* mas também de *hetero-ajuda*. No final, são fornecidas 6. algumas indicações para aqueles que lidam com problemas alcoólicos de familiares ou amigos.

Acção do álcool no organismo

O álcool entra na corrente sanguínea assim que se começa a beber, dado o reduzido tamanho da molécula do etanol. Ao nível do estômago, a taxa de absorção é relativamente lenta, daí que se deva comer enquanto se bebe para que o álcool se dilua e não seja tão rapidamente absorvido pelo

intestino delgado. Ao entrar na corrente sanguínea via intestino delgado, o álcool chega a praticamente todas as partes do corpo. O maior impacto ocorre quando o álcool chega ao cérebro. De um modo geral, o fígado é bastante eficiente em lidar com o álcool, metabolizando-o à medida que bebemos. Contudo, a sua capacidade de acção é limitada: se se beber mais do que uma bebida por hora, o álcool não é totalmente metabolizado e os níveis de intoxicação aumentam. É aí que os efeitos prejudiciais do álcool se destacam.

Efeitos do álcool

Quem já não ouviu dizer que o álcool é uma droga? Mas, ainda assim, muitos não encaram o acto de beber como um acto de “pôr droga no nosso organismo”. É importante que as pessoas compreendam que o abuso de álcool prejudica o sistema nervoso central e periférico, assim como a sua capacidade de julgamento. Na maioria dos casos, os efeitos do álcool são determinados pelo volume consumido. Alguns dos **efeitos físicos** do abuso de álcool são:

Efeitos imediatos	. Perda de controlo muscular	Utilização prolongada	. Cancro
	. Diminuição dos reflexos		. Danos cerebrais
	. Vômitos e náuseas		. Cirrose
	. Perda de consciência		. Ganho de peso
			. Deficiências no feto

No plano **psicológico**, o álcool pode afectar o desempenho do indivíduo na escola, no trabalho, assim como as suas relações sociais e familiares. Ao diminuir a inibição e prejudicar a capacidade de julgamento, podem surgir comportamentos de risco e violentos. O álcool pode levar as pessoas a dizer ou fazer coisas de que se podem vir a arrepender, p.e. ter relações sexuais indesejadas.

Contudo, os efeitos do álcool **não** se circunscrevem a quem consome. Os familiares e amigos de pessoas com esta problemática sofrem frequentemente de sintomas psicológicos, incluindo baixa auto-estima, depressão, problemas relacionais, problemas de saúde. Relacionar-se com um alcoólico ou viver com um alcoólico aumenta o risco de também esse indivíduo vir a envolver-se no alcoolismo ou outras adições. Pode também dar-se o caso destas pessoas minimizarem a severidade do problema do seu ente querido, responsabilizar-se pelo problema ou sentir muita raiva, vergonha e ressentimento – é a chamada “co-dependência”, incluindo sentimentos de ter perdido o controlo sob as próprias emoções e comportamento.

Beber com “regras”

Os efeitos anteriormente descritos são divulgados e conhecidos pela maioria das pessoas. Se ainda assim optares por beber, seguem-se alguns conselhos práticos que visam a redução dos perigos potenciais do álcool... para ti... e para os outros. O bom-senso e o controlo devem imperar!

- Determina previamente o número de bebidas que vais ingerir e respeita esse número;
- Espaça as bebidas, p.e. uma ou menos por hora, para minimizar o compromisso do teu julgamento;
- Bebe devagar;
- Alterna bebidas alcoólicas com não alcoólicas;
- Come antes e enquanto bebes;
- Pratica estratégias para te sentires mais confortável em situações sociais, sem teres de recorrer ao álcool (p.e. contar alguma história divertida);
- Identifica modos mais saudáveis de reduzir o stress (p.e. exercício, meditação);
- Forma uma “equipa” de confiança, em que cada um olha pelos consumos do outro;
- Nunca bebas e conduzas em seguida (a Lei só autoriza a condução passadas 12h);
- Se decidires não beber, sê assertivo, claro e irredutível nessa decisão – ***não beber é um direito do qual deves usar a abusar!***

Sinais de alerta

Seguidamente são apresentadas uma série de questões formuladas para te ajudar a “avaliar” se o uso de álcool se constitui como um problema a que deves prestar atenção.

1. Preferes beber sozinho do que com outras pessoas?
2. O teu comportamento tem prejudicado a escola (p.e. diminuição do rendimento) ou o trabalho (p.e. chegar tarde)?
3. Bebes para fugir aos problemas?
4. Quando bebes, ficas muito emocionado?
5. Já tiveste perdas de memória ou “brancas” devido à bebida?
6. Quando bebes, ficas muitas vezes bêbedo(a), mesmo quando não querias beber em excesso?
7. Achas que tens de beber cada vez mais para obteres o mesmo efeito?
8. Envolves-te em problemas com a Lei ou magoas-te a ti próprio(a) quando bebes?

Este “teste” não se constitui como um diagnóstico fiável, mas antes um bom indicador da presença de um problema. Se respondes-te “sim” a uma ou mais destas questões, podes ter um problema com a bebida. A probabilidade de se tratar de um problema sério aumenta com o número de respostas “sim” sucessivas.

Atenção. O alcoolismo pode ser apenas a “face visível” de um problema ainda mais sério e profundo. As pessoas podem recorrer-lhe para lidar com dificuldades pessoais ou preocupações. Deste modo, o álcool frequentemente não é o problema mas o resultado da incapacidade do indivíduo para lidar eficazmente com as suas dificuldades (p.e. na escola, trabalho, casamento, finanças) ou uma combinação de vários problemas. O álcool é encarado como um meio de lidar com

ou escapar a sentimentos de desesperança referentes à impossibilidade de solucionar os outros problemas.

Como obter ajuda

A ajuda para este tipo de problemas está disponível, é confidencial e fácil de encontrar! Os tratamentos para problemas menos severos incluem a terapia individual, familiar e de casal. Os grupos de apoio também são disponibilizados não só para aqueles que sofrem de alcoolismo como também para os seus familiares e amigos. Para casos severos, existem programas de desintoxicação que requerem que o indivíduo permaneça no hospital ou no centro de tratamento, envolvendo a farmacologia complementada com o trabalho psicoterapêutico.

A avaliação da severidade do problema e da intervenção mais adequada deve ser feita por um profissional de saúde. Mas **o primeiro passo tem que ser teu** e passa por admitir que tens/podes ter um problema e precisas de ajuda. Tal não é uma decisão fácil, requer coragem e apoio, daí que o trabalho psicoterapêutico seja fundamental.

Eis alguns dos contactos telefónicos que te podem dar o tão necessário apoio e aconselhamento.

Alcoólicos Anónimos Portugal: 217 162 969

SOS - Voz Amiga: 800 202 669 (das 12H00 às 17H00 e das 21H00 às 24H00)

Linha Vida: 800 255 255 (dias úteis, das 10H00 às 20H00)

Sociedade Anti-Alcoólica Portuguesa: 21 357 14 83 (dias úteis, das 9H30 às 12H00 e das 14H00 às 18H00)

Ajudar quem tem problemas com o álcool

O que não deves dizer/fazer

- * Dizer-lhe “Se gostas mesmo de mim, vais parar de beber” ou “Se não parares de beber, vou deixar-te”;
- * Afastá-lo(a) dos amigos, devido à sua “má influência”;
 - * Trancá-lo(a) em casa;
- * Esconder todo o álcool da casa e não lhe dar qualquer dinheiro;
 - * Perguntar quais são os seus problemas (frequentemente, a pessoa não consegue identificá-los).

O que podes dizer/fazer

- ✓ Mudar a mentalidade: o alcoolismo é uma adição e um alcoólico não consegue parar sozinho, podendo mesmo negar que tem um problema;
- ✓ Procurar ajuda especializada, não tentando promover ajuda directa – tu não tens que e não consegues fazê-lo!
- ✓ Partilhar o que sentes, mas apenas quando a pessoa estiver sóbria e capaz de escutar e compreender o que estás a dizer;
- ✓ Mesmo se não conseguires que a pessoa procure ajuda, procura-a para ti mesmo.