

PERGUNTAS E RESPOSTAS CONSUMO (PROBLEMÁTICO) DE ÁLCOOL



Vivemos tempos que alteraram significativamente as nossas rotinas e vivências, desafiando a nossa capacidade de adaptação. **O tempo de pandemia já vai longo e podemos sentir cansaço, desgaste e falta de esperança.** Para mantermos a nossa Saúde Psicológica, é fundamental que nos mantenhamos tranquilos e que vivamos momentos de relaxamento, alegria e procuremos sensações agradáveis. Mas por vezes, **na procura dessa sensação de bem-estar, podemos usar estratégias pouco eficazes e cujo custo-benefício não compensa.** Uma delas pode ser o **consumo de álcool.**



QUAIS SÃO OS EFEITOS DO CONSUMO DE ÁLCOOL?

O **álcool** é uma substância que **afecta o equilíbrio químico do cérebro** e, por isso, os nossos **pensamentos, sentimentos e comportamentos**.

Para muitas pessoas o consumo do álcool é apenas **prazeroso** e uma **forma de relaxar**. O efeito inicial que o álcool provoca no nosso cérebro ajuda a relaxar e a sentirmo-nos **menos inibidos e ansiosos**. No entanto, este **efeito é de muito curta-duração**.

Na verdade, à medida que o nosso corpo vai processando o álcool, podemos começar a experimentar **sentimentos de ansiedade, agitação e depressão**. O consumo de álcool também lentifica os nossos reflexos, altera o nosso **equilíbrio e coordenação** e pode causar **dores de cabeça, tonturas, náuseas e vômitos**.



O impacto do álcool varia em função de vários factores (idade, sexo, peso corporal, sensibilidade ao álcool, quantidade e tipo de álcool ingerido, etc.), mas pode sempre ser **perigoso**. A forma como afecta o nosso comportamento, atitudes, reflexos e capacidade de julgamento pode colocar-nos em situações que vão desde o mero embaraço, a contactos sexuais indesejados, situações de violência, acidentes de trânsito ou morte.



Utilizar o álcool para lidar com a ansiedade ou qualquer outro problema pode aumentar a nossa tolerância ao álcool (cada vez precisaremos de beber mais álcool para ter a mesma sensação) e, em última instância, conduzir a um padrão de **dependência do álcool**. E quando isso acontece, a probabilidade de nos colocarmos a nós e às outras e aos outros em perigo, aumenta.

QUANDO É QUE O CONSUMO DE ÁLCOOL SE TORNA UM PROBLEMA?

Para a maior parte dos adultos o **consumo moderado de álcool** corresponde a não mais do que **duas bebidas por dia, no caso dos homens**, e de **uma bebida, no caso das mulheres e das adultas e adultos mais velhos**.¹

Naturalmente que nem todas as pessoas que consomem bebidas alcoólicas de forma ocasional vêm a ter problemas com o consumo de álcool. No entanto, todas as pessoas que os apresentam começaram por beber ocasionalmente e depois regularmente, até atingir um padrão problemático de consumo.

O **consumo problemático de álcool** corresponde a um **padrão de consumo que produz consequências adversas recorrentes e significativas**. Por exemplo, as pessoas com um padrão de consumo problemático podem incumprir as suas obrigações e responsabilidades familiares, laborais ou escolares. Podem envolver-se em problemas legais relacionados com o álcool (por exemplo, conduzir embriagada ou embriagado) ou em problemas interpessoais.

As pessoas com um problema de **alcoolismo (dependência do álcool)** não controlam o consumo de álcool que fazem, ou seja, quando começam a beber (seja que bebida alcoólica for ou em que quantidade) não conseguem parar de beber. A dependência do álcool caracteriza-se pela **tolerância ao álcool** (isto é, é preciso beber cada vez mais para produzir os mesmos efeitos) e por **sintomas de abstinência** (que podem incluir náuseas, suores, agitação, irritabilidade, alucinações e convulsões).

¹ É importante ressaltar que o consumo de álcool é contra-indicado para grávidas, mães a amamentar, crianças, adolescentes e indivíduos a conduzir ou operar máquinas, com determinadas patologias, a tomar medicação que justifique abstinência ou com diagnóstico prévio de dependência alcoólica.



Para avaliar o consumo de álcool é importante saber qual a quantidade de álcool que consumimos habitualmente. Embora as bebidas alcoólicas tenham diferentes graduações, os copos em que são servidas têm quantidades idênticas de álcool e, por isso, é possível definir 10g de álcool puro como a unidade de bebida padrão.

De acordo com a Direcção-Geral da Saúde (DGS, 2014) o **consumo de álcool tem diferentes níveis de risco:**

Consumo de Baixo Risco. Padrão de consumo pontual ou em ocasiões específicas (por exemplo, à refeição), que ocorre, no máximo, 5 dias por semana e se associa a uma baixa incidência de problemas de Saúde familiares, laborais e sociais. Corresponde a 2 unidades diárias de bebida padrão (20g) para os homens / 1 unidade diária de bebida padrão (10g) para as mulheres.

Consumo de Risco. Padrão de consumo ocasional ou continuado que, se for mantido, apresenta risco de consequências negativas para a Saúde Física e Psicológica, apesar de não haver manifestações clínicas. Corresponde a 4-6 unidades diárias de bebida padrão (40g – 60g) para os homens / 2-4 unidades diária de bebida padrão (20g – 40g) para as mulheres.



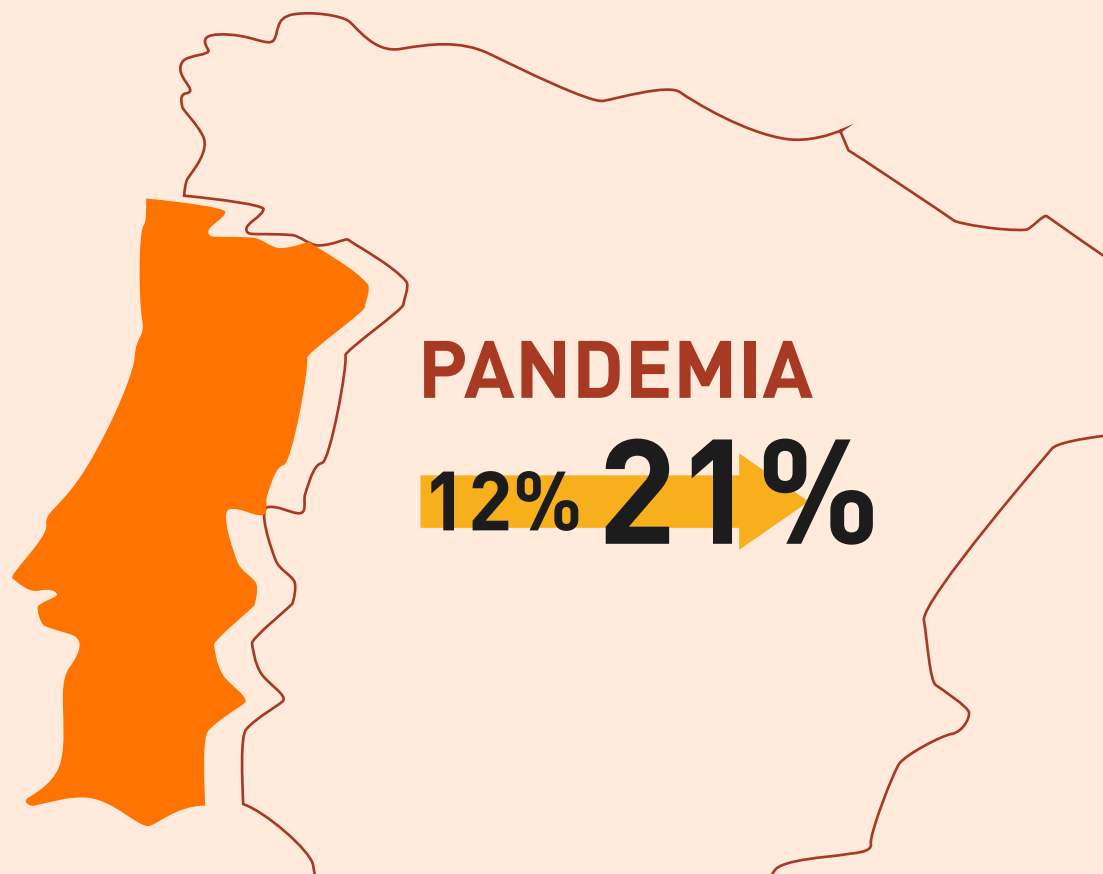
Consumo Nocivo. Padrão de consumo que implica consequências negativas para a Saúde Física e Psicológica e/ou para a vida familiar, profissional ou social. Corresponde a mais de 6 unidades diárias de bebida padrão (> 60g) para os homens / mais de 4 unidades diárias de bebida padrão (>40g) para as mulheres.

Dependência. Padrão de consumo nocivo acompanhado de um forte desejo de beber, necessidade de aumentar as quantidades de álcool ingeridas e uma dificuldade intensa em controlar este impulso. O consumo torna-se prioritário na vida da pessoa e estão presentes sintomas de privação quando se tenta reduzir ou cessar o consumo.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, **Portugal é um dos países do mundo com maior índice de consumo de álcool por pessoa:** das portuguesas e dos portugueses que bebem, 16,9% fazem-no de forma excessiva e 2,1% apresenta dependência do álcool. Os dados de um estudo realizado pelo Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SI-CAD), durante o período inicial da pandemia, revelam que **21% dos portugueses e das portuguesas aumentou o seu consumo de bebidas alcoólicas durante a pandemia.** Neste grupo, a percentagem que bebe (quase) diariamente aumentou de 12% para 25%.

Por outro lado, algumas pessoas diminuíram o consumo de álcool durante a pandemia, por razões relacionadas com a impossibilidade de sair de casa e conviver com quem costumava partilhar momentos de descontração... e uma bebida. Uma percentagem significativa dos e das inquiridas (34%) refere a adopção de um estilo de vida mais saudável como principal motivação para consumir menos álcool neste período.

PREENCHA A CHECKLIST “O MEU CONSUMO DE ÁLCOOL É PROBLEMÁTICO?”.



QUAIS SÃO AS CAUSAS DOS PROBLEMAS RELACIONADOS COM O CONSUMO DE ÁLCOOL?

Os problemas relacionados com o consumo de álcool têm causas múltiplas – genéticas, fisiológicas, psicológicas e sociais. Cada pessoa é afectada de forma diferente por cada um destes factores. Por exemplo, para algumas pessoas os traços psicológicos (por exemplo, a impulsividade ou a baixa auto-estima) podem conduzir ao consumo excessivo de álcool. Outras pessoas, bebem numa tentativa de “lidar” com **problemas emocionais**. **Factores sociais** como a pressão dos pares ou a acessibilidade ao álcool também podem ter um papel importante. A **pobreza, a violência ou o abuso sexual** também aumentam a probabilidade de desenvolver comportamentos de dependência do álcool.

Uma **história familiar** que inclua o consumo problemático de álcool não significa que venhamos a ter o mesmo problema. Por outro lado, a ausência de problemas relacionados com o consumo de álcool na família também não nos protege, necessariamente, de vir a ter um desses problemas.



QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS DO CONSUMO PROBLEMÁTICO DE ÁLCOOL?

O consumo de risco, nocivo ou a dependência do álcool traduzem-se em riscos sérios para a Saúde Física e Psicológica:

■ Aumento do risco de **lesões físicas, acidentes graves, agressões ou suicídio**.

■ **Enfraquecimento do sistema imunitário** e consequente aumento do risco de **desenvolvimento de problemas de Saúde Física**, como diversos tipos de cancro, doença hepática e problemas cardiovasculares.

■ Aumento dos **problemas de Saúde Psicológica**, como a depressão, ansiedade ou perturbações do sono.

■ **Deterioração e atrofia cerebral, perda de memória e dificuldades de concentração**.

■ Aumento da predisposição para o envolvimento em **comportamentos de risco**, como comportamentos sexuais de risco ou automutilação.

A Organização Mundial de Saúde estima que o consumo excessivo de álcool possa provocar cerca de **3,3 milhões de mortes em cada ano** (ou 5,9% de todas as mortes no mundo).

Qualquer problema relacionado com o consumo de álcool (mesmo os de gravidade ligeira e moderada) **pode causar consequências muito negativas para os indivíduos, as suas famílias e a comunidade**. O consumo problemático do álcool não afecta apenas a própria pessoa, os seus familiares e amigos podem sofrer e ser vítimas de comportamentos de violência. As crianças, sobretudo, podem sofrer abusos físicos e sexuais, negligência e apresentam maior risco de desenvolver problemas de natureza psicológica.

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS MITOS ASSOCIADOS AO CONSUMO DE ÁLCOOL?

MITO

O álcool ajuda-me a relaxar e a divertir-me!

FACTO

O álcool pode provocar, realmente, um efeito inicial de alegria e desinibição. No entanto, é uma substância depressora do sistema nervoso central, pelo que, após o efeito inicial de euforia, se seguem efeitos contrários: sonolência, fala arrastada, dificuldades de marcha, atenção e concentração, náuseas e vômitos. **A diversão tende a acabar depressa...**

MITO

O álcool ajuda-me a dormir melhor!

FACTO

Sendo uma substância depressora do sistema nervoso central, é verdade que o álcool pode, em algumas situações, ajudar a adormecer mais rapidamente. Contudo, o álcool prejudica a qualidade do sono, não apenas porque provoca um efeito diurético (que conduz à interrupção constante do sono para ir à casa-de-banho), mas também porque potencia um sono leve e suprime as fases de sono profundo. **O álcool pode até ajudar a adormecer, mas não ajuda a uma boa noite de sono...**

MITO

O álcool ajuda-me a esquecer os problemas!

FACTO

Às vezes, quando bebemos, parece que os problemas desaparecem. Mas, na verdade, o que desaparece momentaneamente é a consciência dos problemas e a preocupação com a sua resolução. Quando o efeito do álcool se desvanece, os problemas continuam lá e alguns até agravados. É preciso não esquecer que o álcool retarda os reflexos e, por isso, aumenta o risco de acidentes. **O álcool, não só não resolve problemas, como pode acrescentar outros à lista dos que pretendíamos esquecer...**

MITO

Não preciso de me preocupar, porque aguento bem a bebida!

FACTO

Beber demasiado e não sentir os efeitos clássicos do consumo excessivo de álcool pode, na verdade, sinalizar uma tolerância que, com o tempo, pode implicar maior **risco de dependência**, bem como de outros problemas de Saúde Física e Psicológica associados ao consumo excessivo.

MITO

Beber com moderação é seguro para qualquer um!

FACTO

Para algumas pessoas, mesmo o consumo moderado pode apontar riscos – por exemplo, grávidas, mães a amamentar, crianças, adolescentes e indivíduos a conduzir ou operar máquinas, pessoas com determinadas patologias (por exemplo, problemas cardíacos, doença hepática), pessoas a tomar medicação ou pessoas com diagnóstico prévio de dependência alcoólica.

O QUE PODEMOS FAZER PARA REDUZIR O NOSSO CONSUMO DE ÁLCOOL?

Quando bebemos mais do que aquilo que é considerado um consumo de baixo risco (consumo moderado ou consumo responsável), então pode ser útil olharmos para os nossos hábitos de consumo de álcool e **encontrar formas de reduzir esse consumo para um limite mais equilibrado.**

Reduzir o nosso consumo de álcool ou mudar o nosso padrão de consumo **pode ser difícil, sobretudo ao início.** No entanto, **à medida que formos fazendo pequenas mudanças** aproximamo-nos do objectivo final e a **vai sendo cada vez menos difícil.** Algumas sugestões podem ajudar:

■ **Monitorizar o consumo de álcool.** Às vezes, nem estamos conscientes da quantidade de álcool que consumimos numa semana. Por isso, é importante fazer esse registo, assim como reparar se há alguma altura do dia ou alguma pessoa junto de quem bebamos mais.

■ **Ter “Dias 0% Álcool”.** Todas as semanas, haver dias em que não consumimos bebidas alcoólicas.

■ **Partilhar a nossa intenção de reduzir o consumo de álcool.** Falar com um ou uma familiar ou amigo ou amiga sobre o nosso plano de reduzir o consumo de álcool, pode ajudar-nos a manter a motivação.



■ **Pensar sobre a nossa utilização do álcool ou relação com o consumo de álcool.** Que importância tem na nossa vida, como afecta a nossa vida e relações: sinto-me socialmente pressionado ou pressionada para beber? Sinto-me social ou emocionalmente dependente de álcool? Como me sinto quando consumo álcool em excesso? Quando/onde tendo a beber mais? Que pessoas me encorajam a beber? O que faz com que beba mais do que tinha intenção? Porque bebo? O que mais aprecio no consumo de álcool? Que problemas me trouxe o consumo de álcool nos últimos 3 meses?

■ **Partilhar quando conseguimos cumprir objectivos que delineamos na redução ou eliminação do consumo de álcool.** Falar com um ou uma familiar ou amigo ou amiga quando conseguimos cumprir um objectivo e celebrá-lo ajuda-nos a dar significado e propósito ao esforço e a sentirmo-nos mais reforçados e recompensados, encorajando-nos a prosseguir.

■ **Escolher uma actividade para relaxar e lidar com o desejo de consumir álcool.** Podemos sentir um desejo muito intenso de consumir álcool e sentir que “precisamos mesmo de beber”. Este desejo pode ser muito insistente e forte e pode ser difícil resistir. Quando seguimos este desejo obtemos um alívio imediato, mas de curta-duração e que, a longo prazo, pode tornar o consumo de álcool uma dependência. Por isso, é importante encontrar formas de deixar passar este desejo, sem lhe ceder. Podemos planear a actividade que faremos quando precisarmos de relaxar, “limpar a nossa cabeça” e resistir ao desejo de consumir álcool. Por exemplo, falar com uma amiga ou um amigo, ir caminhar/fazer exercício físico ou ouvir música. A prática de desviar a atenção do desejo de consumir, sem lhe ceder, torna os desejos menos intensos e frequentes.



■ **Ser pró-activa ou pró-activo e construir um ambiente facilitador.** Manter as coisas/pessoas/situações que nos levam a beber longe da vista pode ajudar. Tornamos a nossa tarefa mais fácil se não nos colocarmos em situações onde seja mais difícil cumprir o objectivo. Por exemplo, se nos vamos encontrar com alguém, podemos sugerir realizar o encontro num parque ou numa pastelaria, em vez de num bar. Também pode ajudar não ter bebidas alcoólicas no frigorífico ou separar os copos de vinho dos restantes copos.

■ **Manter a motivação.** Podemos ter de nos lembrar, várias vezes, das razões que nos levam a querer reduzir o consumo de álcool. Fazer uma lista das coisas que são mais importantes para nós, daquilo que o álcool nos faz perder e dos benefícios que podemos sentir depois da redução do consumo de álcool, pode ajudar.

■ **Rejeitar bebidas.** Quando queremos diminuir o consumo de álcool podemos ter de nos preparar para responder a algumas questões, sobretudo em contextos sociais onde é frequente existirem bebidas. Por exemplo, “Não, obrigada/o. Já bebi o suficiente.”, “Não, obrigada/o. Estou a tentar diminuir o meu consumo de álcool”.

■ **Encontrar substituições.** Quando bebemos, regularmente, uma bebida a determinada hora do dia (por exemplo, quando chegamos a casa do trabalho) podemos ter preparada uma bebida de substituição, não alcoólica.

■ **Adoptar um estilo de vida saudável.** Para além de reduzir o consumo de álcool é importante fazer as alterações necessárias para mantermos um estilo de vida saudável, que inclua actividade física regular, uma alimentação saudável e um padrão de sono regular. Um estilo de vida saudável ajudará a tornar a mudança no consumo de álcool mais consistente e duradoura.

■ **Procurar ajuda.** Se estas sugestões forem difíceis de implementar ou se sentir que precisa de ajuda para o fazer, um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar.



QUANDO DEVEMOS PROCURAR AJUDA?

Frequentemente, as pessoas com problemas relacionados com o consumo de álcool escondem ou negam o facto de terem um problema. No entanto, **quanto mais cedo procurarmos ajuda, maior é a probabilidade de recuperação.**

É possível tratar e recuperar de um problema associado ao consumo de álcool. No entanto, é muito difícil fazê-lo sozinho e apenas com “força de vontade”. **Na maior parte dos casos, é preciso ajuda.**

Sinais de um possível problema relacionado com o consumo excessivo de álcool (nosso, de um familiar ou amigo ou amiga) incluem:

- O facto de haver familiares e amigos ou amigas ou amigos preocupados com a situação.
- A pessoa ficar aborrecida ou irritada quando o seu consumo de álcool é criticado.

- Sentir-se culpado/a por beber.
- Pensar que devia beber menos, mas não ser capaz de o fazer.
- Precisar de uma bebida logo de manhã ou para aliviar uma ressaca
- Falta de interesse nas actividades habituais ou substituição das actividades habituais por momentos de consumo de álcool.
- Embriagar-se cada vez mais frequentemente ou precisar de mais quantidade de álcool para sentir o mesmo efeito.
- Não ser capaz de dizer que não ao álcool ou beber apenas uma ou duas bebidas.
- Parecer desonesto ou furtivo sobre a quantidade de álcool que se consumiu.
- Beber para lidar com emoções como o stresse, a ansiedade, a tristeza ou a solidão.

PREENCHA A CHECKLIST “O MEU CONSUMO DE ÁLCOOL É PROBLEMÁTICO?”.

COMO PODE UMA PSICÓLOGA OU UM PSICÓLOGO AJUDAR?

Os Psicólogos e Psicólogas com experiência nos problemas associados ao consumo de álcool podem ajudar de diversas formas:

- Ajudar a pessoa que tem um consumo problemático de álcool a **encontrar o tratamento mais adequado** e a **motivação para procurar ajuda** e seguir esse tratamento.
- Ajudar as pessoas a resolver os **problemas de natureza psicológica que podem causar ou estar associados ao consumo problemático de álcool** (por exemplo, ansiedade e depressão).
- Ajudar a pessoa a **identificar as circunstâncias que despoletam o comportamento de consumo de álcool**, a aprender estratégias para lidar com situações em que a probabilidade de beber é maior, a desenvolver sistemas de apoio dentro das suas redes sociais.

- Guiar a **família e amigos ou amigos** da pessoa que tem o problema a aumentar a sua **motivação para procurar ajuda**.
- Ajudar a pessoa com um consumo problemático de álcool e os seus familiares, no **processo de recuperação** (por exemplo, a lidar com as dificuldades desse processo, a compreender o problema associado ao consumo de álcool e a resolver problemas nas relações interpessoais que influenciem ou sejam influenciadas pelo consumo excessivo de álcool).
- Ajudar a lidar com **potenciais recaídas**.



COMO PODEM FAMILIARES E AMIGAS OU AMIGOS AJUDAR?

Se está preocupado com o consumo de álcool de alguém, **saiba que pode ajudar**. Todavia, falar com um familiar ou amigo com um problema associado ao consumo de álcool é uma **tarefa difícil, que necessita de sensibilidade e empatia**.

■ Escolha um **lugar seguro e confortável** e um momento em que estejam ambos tranquilos.

■ Esteja **disponível para escutar** (mais do que para falar). Pergunte como pode ajudar.

■ **Utilize linguagem positiva**. Expresse preocupação com o seu bem-estar e também com o consumo de álcool. Por exemplo, “Tenho notado que não pareces tão bem desde que começaste a beber mais. Não estou a dizer isto para te chatear, mas porque gosto de ti e estou preocupado/a” ou “Tenho pena que já não façamos X, Y, Z... gostava desses momentos em conjunto”.

■ **Evite criticar, julgar ou rotular** a pessoa como um “alcoólico/a”.

■ **Seja paciente e persistente**. Ajudar alguém a ultrapassar um problema associado ao consumo de álcool leva tempo.



LINKS E CONTACTOS ÚTEIS

EU SINTO.ME WWW.EUSINTO.ME

ALCOÓLICOS ANÓNIMOS PORTUGAL WWW.AAPORTUGAL.ORG

AL-ANON PORTUGAL [HTTP://AL-ANON.PT/AL-ANON/](http://AL-ANON.PT/AL-ANON/)

SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO DO SNS24 (808 24 24 24)

LINHA VIDA (14 14)

DOCUMENTO ELABORADO COM A COLABORAÇÃO DE:

Elisabete Santos (CP 4684) | Helena Palma (CP 11628)

