

As perguntas abaixo podem ajudar você a descobrir problemas com alcoolismo. Para respondê-las, observe as dosagens descritas na tabela abaixo:

Uma dose-padrão de álcool equivale a (volume e tipo de bebida):



Adaptado de World Health Organization (1982)

1. Com que frequência você toma bebidas alcoólicas?

- a) Nunca
- b) Mensalmente ou menos
- c) De 2 a 4 vezes por mês
- d) De 2 a 4 vezes por semana
- e) 4 ou mais vezes por semana

2. Nas ocasiões que bebe, quantas doses você consome tipicamente ao beber?

- a) 1 ou 2
- b) 3 ou 4
- c) 5 ou 6
- d) 7, 8 ou 9
- e) 10 ou mais

3. Com que frequência você toma seis ou mais doses de uma vez?

- a) Nunca
- b) Menos do que uma vez ao mês
- c) Mensalmente
- d) Semanalmente
- e) Todos ou quase todos os dias

Fonte: World Health Organization (1982) adaptado por NUTE-UFSC (2016).

A pontuação da escala AUDIT-C pode variar de 0 a 12 pontos e a pontuação das letras é: A = 0 ponto, B = 1 ponto, C = 2 pontos, D = 3 pontos, E = 4 pontos.

SE VOCÊ ATINGIU 4 PONTOS OU MAIS, VOCÊ PODE ESTAR COM PROBLEMAS COM O USO DE ÁLCOOL.

- **CAPS AD III Partenon-Lomba do Pinheiro** - Rua Dona Firmina,144, bairro São José. Telefone: (51) 3230-6360
- **CAPS AD III Caminhos do Sol** - Av. Protásio Alves,7585, bairro Alto Petrópolis. Telefone: (51) 3407-5225
- **CAPS AD III Sul/Centro-Sul** - Av. Cavallhada, 1930, bairro Cavallhada. Telefone: (51) 3230-6364
- **CAPS AD III GIRASSOL** - Av. João Antônio Silveira, 440, bairro Restinga. Telefone : (51) 3248-7704

GRANDE PORTO ALEGRE E INTERIOR DO ESTADO: busque a unidade de saúde de sua referência ou CAPS AD mais próximo de sua casa.

ATIVIDADES VIRTUAIS E PRESENCIAIS

ALCÓOLICO ANÔNIMOS -

<https://www.aaonline.com.br>

AL-ANON E AL-ANON TEEN - <https://al-anon.org.br/>



Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone 51 3359 8000
www.hcpa.edu.br



Educação
em Saúde

VOL. 156

PUBLICAÇÃO
AUTORIZADA

Informações sobre consumo de bebida alcoólica

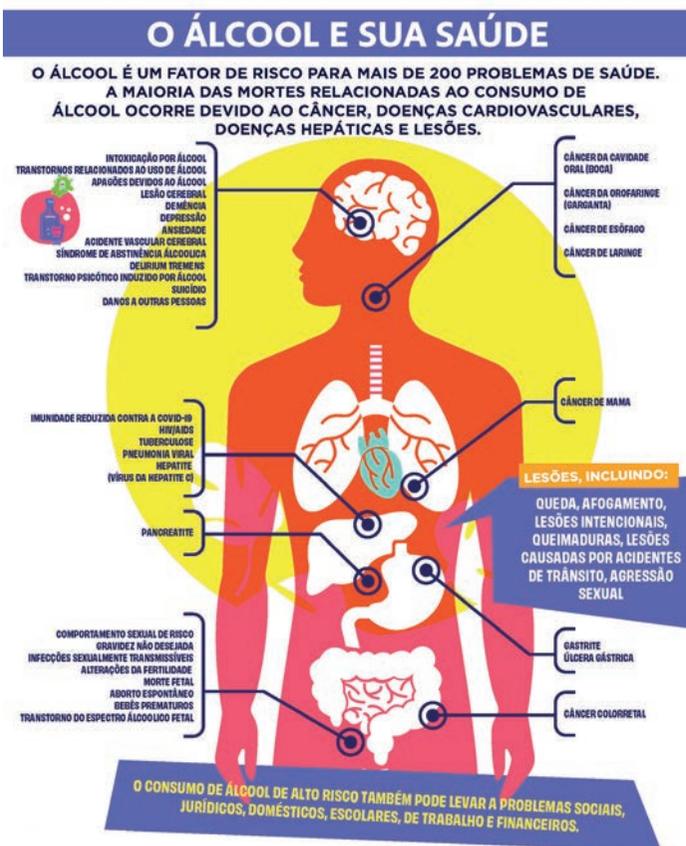
1. Consumo de bebidas alcoólicas

O consumo de bebidas alcoólicas pode causar uma doença chamada alcoolismo, geralmente com prejuízo à saúde como um todo, incluindo família, trabalho e comunidade. O alcoolismo é considerado uma doença pela Organização Mundial da Saúde, caracterizada pela vontade intensa de beber, falta de controle ao tentar parar e aumento progressivo das doses consumidas para sentir os efeitos da bebida. Quando a pessoa para

de beber, existe o risco de apresentar a Síndrome de Abstinência Alcoólica, que é um conjunto de sintomas que surgem quando a pessoa para de beber álcool após um longo período de consumo excessivo, podendo resultar em danos graves à saúde. É importante destacar que não existe uso seguro do álcool e que qualquer pessoa, independente de sexo, origem ou raça, pode desenvolver dependência alcoólica.

2. Efeitos do álcool no organismo

O abuso de bebidas alcoólicas causa graves problemas à saúde, atingindo alguns órgãos do nosso corpo e podendo gerar as seguintes alterações:



3. Sintomas que podem surgir quando uma pessoa para de beber

O abuso e a dependência de bebidas alcoólicas levam o organismo a se adaptar; no entanto, quando a pessoa para de beber, pode apresentar alguns sintomas, como:

- tremores nos lábios e na língua;
- tremores nos braços, nas mãos e nos pés;
- náuseas/enjoos;
- vômitos;
- suor excessivo;
- ansiedade;
- irritabilidade.

Esses sintomas podem evoluir para convulsões e estado de confusão mental, com alucinações. A convulsão é quando o corpo sofre contrações musculares intensas e involuntárias e a pessoa se debate, podendo ficar arroxeadada, lábios e dentes ficam apertados e há salivação excessiva, podendo ocorrer perda de consciência. A alucinação é quando a pessoa acredita ter visto, ouvido, tocado, provado ou cheirado algo que não estava realmente no local.

4. Causas do alcoolismo

Existem muitos estudos procurando as causas para o alcoolismo, mas não se conhece ainda uma causa única. Sabe-se que há uma influência genética, do ambiente, do estilo de vida, dos estados de humor, da personalidade e do fácil acesso às bebidas alcoólicas, além de comportamentos familiares e fatores culturais.

5. Onde encontrar ajuda

É importante avaliar se o uso de álcool está gerando danos à sua saúde para pensar sobre como mudar essa situação. A família e/ou pessoa com dificuldade em parar de beber podem procurar atendimento no Centro de Apoio Psicossocial de Álcool e Drogas (CAPS AD) mais próximo de sua residência, que avaliará as possibilidades de tratamento.

O tratamento envolve acompanhamento multidisciplinar em saúde, já que os sintomas da falta do álcool podem ser graves e evoluir para morte em casos raros. O uso de medicamentos que auxiliam no controle dos sintomas da falta do álcool e do desejo de beber são muito importantes. Nesse período, também é indicado aconselhamento em grupo.

O envolvimento da família é importante no tratamento.

A continuação do tratamento para prevenção de recaída ao alcoolismo é muito importante; ela deve ser realizada através dos grupos de ajuda mútua. Informe-se em sua região ou município sobre os grupos de ajuda existentes através dos contatos abaixo:

PORTO ALEGRE: busque a unidade de saúde de sua referência ou CAPS AD mais próximo de sua casa. Abaixo a lista de CAPS AD de Porto Alegre:

- **CAPS AD Glória, Cruzeiro e Cristal** - Rua Dr. Raul Moreira, 253, bairro Cristal. Telefone: (51) 3289-5733
- **CAPS AD IV Centro Céu Aberto** - Rua Comendador Azevedo, 97, bairro Floresta. Telefone: (51) 32306366
- **CAPS AD III Noroeste, Humaitá, Navegantes e Ilhas** - Av. Pernambuco, 1700, bairro Navegantes. Telefone: (51) 3230-6363
- **CAPS AD III - Passo a Passo - GHC** - Av. Carneiro da Fontoura, 57, bairro Jardim São Pedro. Telefone: (51) 3345-1759