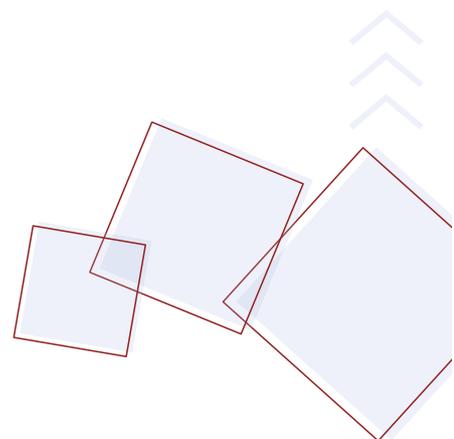


SBIRTBrasil

**MATERIAL INFORMATIVO PARA PACIENTES
SOBRE O CONSUMO DE BEBIDA ALCOÓLICA**

ÍNDICE

1. Consumo de Bebida Alcoólicas	3
2. Efeito do Álcool no Organismo	3
3. Sintomas que podem surgir quando uma pessoa para de beber	5
4. Causas do Alcoolismo	5
5. Onde encontrar ajuda	7
6. Locais de Atendimento	8



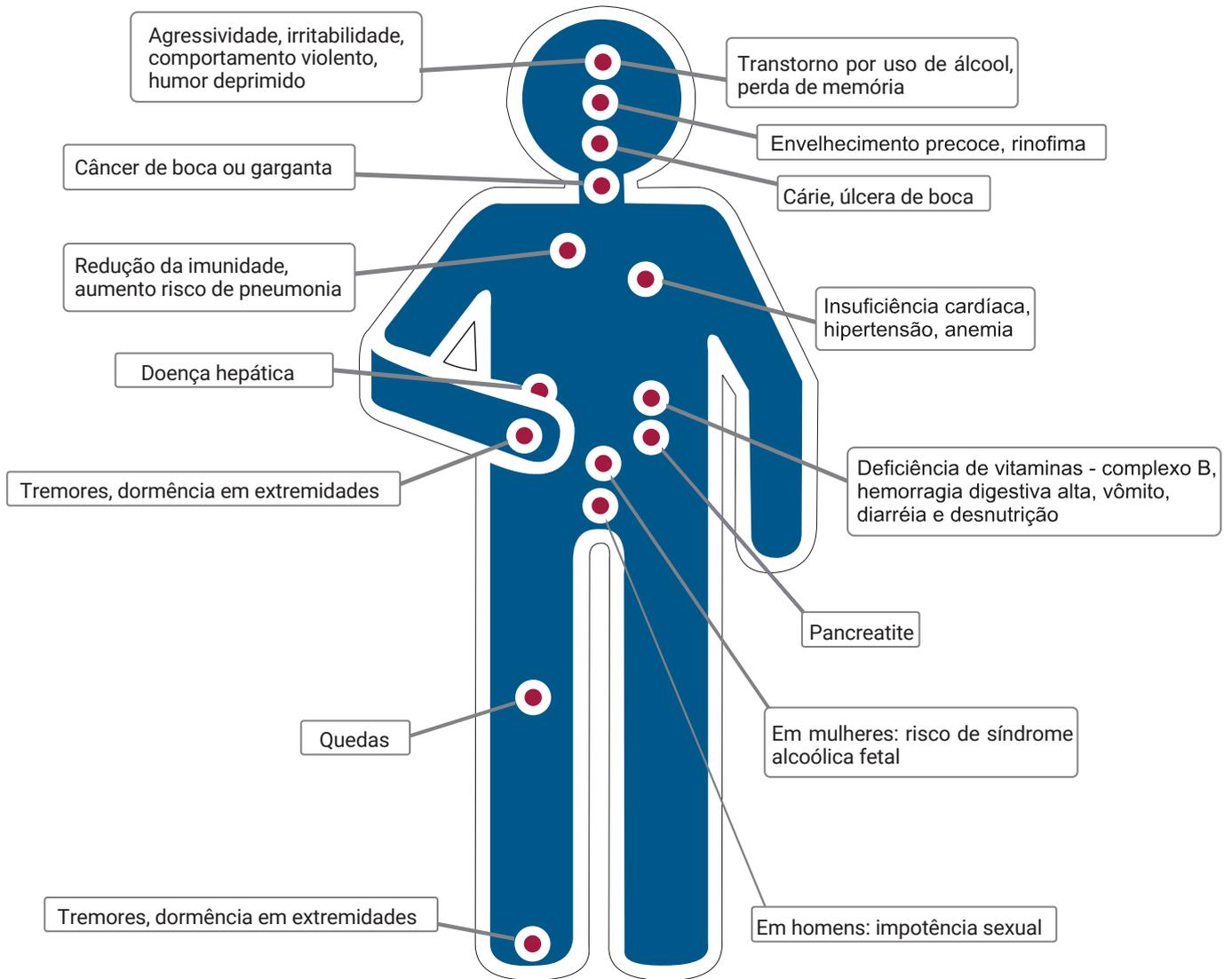
1. CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

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 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 do sexo, origem ou raça, pode desenvolver dependência alcoólica.

2. EFEITOS DO ÁLCOOL NO ORGANISMO

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

Bebida de alto risco pode levar a problemas sociais, legais, médicos, domésticos e profissionais. Além disso, pode diminuir a expectativa de vida e levar a acidentes e morte por dirigir embriagado.



Babor T., Higgins-Biddle J., Saunders J., Monteiro MG. The Alcohol Use Disorders Identification Test: guidelines for use in primary health care. Geneva: WHO Department of Mental Health and substance dependence; Second Edition 2001

3. SINTOMAS QUE PODEM SURTIR 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 língua;
- Tremores nos braços, mãos e pés;
- Náuseas/enjoos;
- Vômitos;
- Suor excessivo;
- Ansiedade; e
- 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 arroxeadas, 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.

AS PERGUNTAS ABAIXO PODEM AJUDAR VOCÊ A DESCOBRIR PROBLEMAS COM ALCOOLISMO. PARA RESPONDER ÀS PERGUNTAS, OBSERVE AS DOSAGENS DESCRITAS NA TABELA ABAIXO:

Volume e tipo de bebida:					
	40 ml de pinga, uisque ou vodka	85 ml de vinho do Porto, vermute ou licores	140 ml de vinho de mesa	340 ml 1 lata de cerveja ou chope	600 ml 1 garrafa de cerveja contém quase duas doses

Fonte: Organização Mundial da Saúde (1982) adaptado por NUTE-UFSC (2016).

	0	1	2	3	4
1. Com que frequência você toma bebidas alcoólicas?	Nunca	Mensalmente ou menos	2 a 4 vezes por mês	2 a 4 vezes por semana	4 ou mais vezes por semana
2. Nas ocasiões em que bebe, quantas doses você consome tipicamente ao beber?	1 ou 2	3 ou 4	5 ou 6	7, 8 ou 9	10 ou mais
3. Com que frequência você toma 6 ou mais doses de uma vez?	Nunca	Menos de uma vez por mês	Mensalmente	Semanalmente	Todos ou quase todos os dias
Total					

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 pontos, B = 1 pontos, C = 2 pontos, D = 3 pontos, E = 4 pontos.

Pontuação:

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

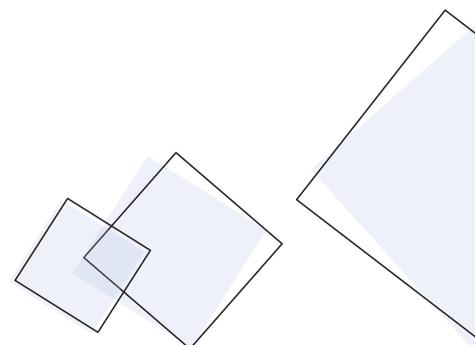
5.ONDE ENCONTRAR AJUDA

É importante reconhecer que o uso de álcool está gerando danos a sua saúde e querer mudar essa situação. A família e/ou pessoa com dificuldade em parar de beber pode 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. Neste período também é indicado aconselhamento em grupo.

O envolvimento da família é importante no tratamento. A família pode ter papel protetor, de apoio, auxiliando a se manter em tratamento, e na tomada de decisão, ajudando com cuidados na residência enquanto ajuda a evitar os sintomas.

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: outros serviços.



LOCAIS DE ATENDIMENTO

CAPS AD (Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas): É um serviço de saúde mental público e gratuito especializado no tratamento de pessoas com problemas decorrentes do uso ou abuso de álcool e outras drogas. O atendimento é realizado por uma equipe multidisciplinar e pode incluir terapia individual ou em grupo, atividades de promoção à saúde, acompanhamento clínico e permanência noturna por até 14 dias a depender da indicação e disponibilidade.

Ambulatórios especializados em Hospitais Gerais: São setores de hospitais que fornecem atendimento especializado em saúde mental, incluindo avaliação, diagnóstico, gestão de medicamentos e terapias. Frequentemente, também oferecem internação para desintoxicação e são pontos de encaminhamento para outros serviços.

Emergência de saúde mental: Indicada para situações de crise aguda, como abstinência severa ou risco de danos a si mesmo ou a outros. Oferece atendimento imediato para estabilizar a situação.

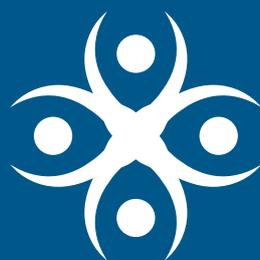
Internação para Desintoxicação: Esse serviço é geralmente oferecido em hospitais gerais ou clínicas especializadas e é destinado a pacientes que necessitam de um ambiente seguro e supervisionado para o processo de desintoxicação. A equipe médica monitora os pacientes 24 horas por dia para controlar os sintomas de abstinência e fornecer cuidados médicos necessários.

Comunidades Terapêuticas: São programas residenciais estruturados para a recuperação de problemas de saúde mental, incluindo dependência de substâncias. Incluem terapias, educação sobre saúde mental, desenvolvimento de habilidades de vida, atividades recreativas e, por vezes, internação para desintoxicação.

UBS (Unidade Básica de Saúde): As UBSs podem oferecer serviços de aconselhamento e encaminhamento para serviços especializados. Além disso, são capazes de realizar um acompanhamento do paciente em tratamento.

AA (Alcoólicos Anônimos): Uma comunidade autogerida de pessoas que compartilham suas experiências para resolver um problema comum e ajudar outros a se recuperarem do alcoolismo. É um serviço voluntário, gratuito e confidencial.





SBIRTBrasil

Produto resultante do Mestrado Profissional em
Saúde Mental e Transtornos Aditivos, enfermeira Aline Maria Mello