

dia a dia

COMPORTAMENTO

Um porre na saúde

Brasileiros bebem em média 18,5 litros de álcool puro por ano. Consumo é cinco vezes maior do que é defendido pela Organização Mundial de Saúde

Mariana Rios
mariana.santana@diariosp.com.br

À primeira vista, a marca pode parecer absurda. Afinal são 1.057 latinas de cerveja que brasileiros estão bebendo por ano, em média. De álcool puro, o consumo é de 18,5 litros, segundo relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS).

Mas bastam três latas por dia para que os brasileiros ocupem a quarta posição no continente americano em consumo de álcool puro por ano, atrás do Equador (29,9 litros), do México (27,2 litros) e da Nicarágua (20,5 litros).

A OMS considera consumo abusivo 60 gramas ou mais de álcool pelo menos uma vez por semana – o equivalente a 4,2 latinas semanais. No Brasil, o consumo é cinco vezes maior

do que é defendido pela organização. "É preocupante. O uso de álcool tem crescido gradativamente, com consumidores cada vez mais jovens e bebendo cada vez mais", assustou-se o psiquiatra Marcelo Niel, do Programa de Orientação e Atendimento a Dependentes, serviço da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

O levantamento da OMS foi feito em 100 países e traz a quantidade per capita consumida por maiores de 15 anos que afirmam beber, e não a média da população. Os dados são referentes a 2005.

Os efeitos do álcool no corpo são imediatos. "O álcool é extremamente irritativo. Causa danos às paredes do intestino, o que provoca uma leve diarreia. Além de dor de cabeça, por causa do desajuste metabólico de água, sais e açúcares no corpo", afirma a psiquiatra Marta Jezierski.

A longo prazo, os danos evoluem e atingem quase todo o corpo. "O álcool rouba o açúcar da circulação e deposita no fígado. O que causa a esteatose – bolsas de gordura dentro das células do fígado, que aumenta de volume", explica Marta. Sem tratamento, a esteatose pode evoluir para a cirrose hepática (inflamação crônica do fígado).

Por questões orgânicas, as mulheres ficam dependentes e sofrem as consequências do consumo abusivo de forma mais rápida e num período menor: de cinco a dez anos. Já entre os homens, comprometimentos de longo prazo surgem após 15 a 20 anos de consumo. Para elas, o efeito de uma cerveja equivale a de duas tomadas por um homem de mesmo peso.

tod). Ou seja, é a quantidade que permite ao corpo "quebrar" e eliminar as moléculas de álcool sem grandes danos ao organismo.

COMBUSTÍVEL FATAL/ No relatório, a OMS alerta para o consumo e informa que o álcool causa quase 4% das mortes em todo o mundo, mais que a Aids, a tuberculose e a violência.

do que é defendido pela organização. "É preocupante. O uso de álcool tem crescido gradativamente, com consumidores cada vez mais jovens e bebendo cada vez mais", assustou-se o psiquiatra Marcelo Niel, do Programa de Orientação e Atendimento a Dependentes, serviço da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

O levantamento da OMS foi feito em 100 países e traz a quantidade per capita consumida por maiores de 15 anos que afirmam beber, e não a média da população. Os dados são referentes a 2005.

Os efeitos do álcool no corpo são imediatos. "O álcool é extremamente irritativo. Causa danos às paredes do intestino, o que provoca uma leve diarreia. Além de dor de cabeça, por causa do desajuste metabólico de água, sais e açúcares no corpo", afirma a psiquiatra Marta Jezierski.

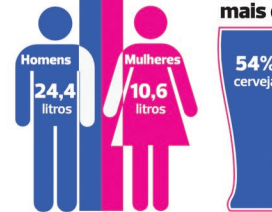
A longo prazo, os danos evoluem e atingem quase todo o corpo. "O álcool rouba o açúcar da circulação e deposita no fígado. O que causa a esteatose – bolsas de gordura dentro das células do fígado, que aumenta de volume", explica Marta. Sem tratamento, a esteatose pode evoluir para a cirrose hepática (inflamação crônica do fígado).

Por questões orgânicas, as mulheres ficam dependentes e sofrem as consequências do consumo abusivo de forma mais rápida e num período menor: de cinco a dez anos. Já entre os homens, comprometimentos de longo prazo surgem após 15 a 20 anos de consumo. Para elas, o efeito de uma cerveja equivale a de duas tomadas por um homem de mesmo peso.



Fonte: OMS - "quantidade per capita consumida por pessoas acima de 15 anos que bebem e não a média da população"

Em no Brasil?
Consumo anual de álcool puro por ano



Qual a bebida mais consumida?



COMO IDENTIFICAR

Como descobrir se você – ou alguém próximo – tem algum problema com a bebida? Apenas um "sim" às perguntas abaixo sugere um possível problema. Procure o serviço de saúde mais próximo para discutir suas respostas.

- 1** Você já sentiu que deveria diminuir a bebida?
- 2** Você já se irritou com alguém que criticou sua relação com a bebida?
- 3** Você já sentiu mal ou culpado a respeito de sua bebida?
- 4** Você já tomou bebida alcoólica pela manhã para "aquecer" os nervos ou para se livrar de uma ressaca?

Fonte: Ministério da Saúde

Para dependente, bebida vira uma obsessão

■ "Pra começar é o copo, depois só um caminhão". A sede de João (nome fictício), que parece não ter fim, o acompanha há 39 anos. Nas palavras simples do retirante pernambucano, a proporção exagerada descreve a companhia obsessiva do álcool.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), os brasileiros bebem por ano 18,5 litros de álcool puro. Para especialistas, uma situação-limite para o corpo. Os que perdem o controle e bebem acima da média enfrentam a dependência alcoólica, como João. Ele começou a beber aos 13 anos. De "uma de leve" após o futebol, até a marca de dois litros de cachaca por dia, a bebida cobrou o preço. Alucinações, crises de depressão, internações em hospitais psiquiátricos.

"Ia no embalo. Os amigos tomavam uma e paravam. Se me perguntar qual o motivo, digo que não tenho. Não é morte de pai, nem de mãe. E só vontade", descreve João, que começou a vida

profissional como metalúrgico e hoje é auxiliar de limpeza. João, de 52 anos, é um dos mil usuários que são atendidos por dia no Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (Caps AD) da Se. Ao todo, a capital possui 22 Caps AD, onde estão cadastrados 3.500 pessoas.

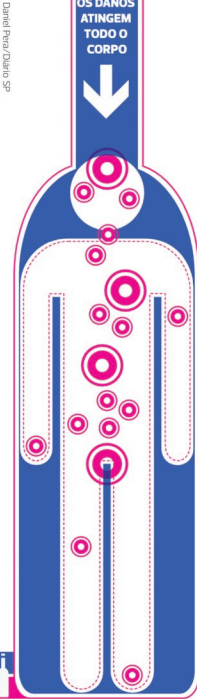
Até 47% dos usuários que recebem tratamento são dependentes de álcool. Em todo o estado de São Paulo, a estimativa é de que 12% da população tenha

uma relação de consumo abusivo de álcool, segundo a Secretaria Estadual da Saúde.

João ficou afastado do trabalho por oito meses para tratamento. Voltou em janeiro e em uma semana voltou a beber. "Foi dia 27. E o pior dia de todos (o da recaída). Você quer beber o mundo. Tenho que evitar o primeiro gole. Senão, são três, quatro dias sem comer, só bebendo". O recomeço será esta semana. As recaídas fazem parte do tratamento, explica a coordenadora municipal de saúde mental, álcool e drogas, Rosângela Elias. "Não é só consulta, exames e remédios. É uma mudança de vida".

João traça o itinerário mental para tentar evitar o desvio para um bar, mas é quase impossível, reconhece. "Val ser de casa para o trabalho, do trabalho para o Caps (onde pretende retomar as oficinas de mosaico). Mas qualquer caminho que se faça tem um bar. Val sempre depender de mim. Se eu pegar o copo, já era."

MAIS UMA VEZ
A dependência alcoólica acompanha João há 39 anos. Em tratamento no Caps AD da Se, ele retorna ao trabalho esta semana, 15 dias após uma recaída



Dependente pode menosprezar problema
As pesquisas sobre consumo de álcool, feitas com relatos dos entrevistados, podem menosprezar o problema. De acordo com o psiquiatra Marcelo Niel, existe uma tendência das pessoas a diminuir a quantidade de álcool que costumam beber: "O dependente sempre vai diminuir. Os demais também, porque sabem que beber demais causa problemas."

SP terá mutirão de atendimento amanhã
Amanhã, Dia Nacional de Combate ao Álcool, cerca de 20 profissionais do Cratod estarão em frente à unidade, na Rua Prates, 165, no Bom Retiro, na região central, prestando atendimento à população.

Os prejuízos no corpo pelo consumo abusivo

- CURTO PRAZO**
1. Dificuldade de digestão
 2. Irritação do intestino
 3. Diarreias leves
 4. Dor de cabeça
- LONGO PRAZO**
5. Amnésia lacunar
 6. Convulsões
 7. Alterações motoras
 8. Formigamentos nas mãos e pés
 9. Alterações no sono
- Sistema Cardiovascular**
15. Arritmia
 16. Insuficiência cardíaca
 17. Pressão alta
 18. Diabetes
- Sistema Gastrointestinal**
10. Varizes no esôfago
 11. Gastrite
 12. Cirrose
 13. Hepatite
 14. Inflamação no pâncreas
- Músculos e Ossos**
14. Fraqueza muscular
 15. Diminuição de cálcio nos ossos (Osteopenia)
- Sistema Reprodutor**
20. Impotência sexual

Fonte: Marta Jezierski, diretora do Centro de Referência de Álcool, Tabaco e Outras Drogas (Cratod)

dia a dia COMPORTAMENTO

Fórmula deixa claro quem bebe demais

Esquema montado por especialistas da Inglaterra auxilia a enxergar o limite de álcool tolerado pelo corpo humano, sem prejuízo à saúde

■ Os ingleses formularam um esquema capaz de responder uma pergunta que assalta todo bebedor consciente: qual é o limite saudável de consumo de álcool? Trata-se de um método concebido por especialistas em saúde pública e já amplamente disseminado pelo país dos pubs.

Antes de contabilizar o quanto a pessoa bebe, é preciso saber o que são "unidades de álcool". Cada unidade representa 10 ml ou 8 gramas de álcool puro – quantidade de bebida alcoólica que o organismo leva uma hora para processar. Uma lata das cervejas mais vendidas no Brasil, por exemplo, equivale a cerca de 1,7 unidade de álcool. Mas quantas podemos beber?

Por dia, são duas a três unidades para a mulher e três a quatro para homens. A diferença se dá pelas proporções do organismo. E não pense em guardar

suas cotas semanais para torrar tudo de uma só vez no churrasco de domingo. O consumo exagerado é danoso à saúde. Há risco de intoxicação alcoólica.

Foi justamente para facilitar o controle sobre o consumo de bebidas alcoólicas que o Reino Unido criou uma tabela para que as pessoas pudessem anotar o quanto beberam na semana. Na tabela, era solicitado o preenchimento do local onde se bebeu e na companhia de quem, para identificar seu padrão de comportamento.

ALERTA/ Ao ultrapassar o consumo recomendado pelo governo britânico, a pessoa não está necessariamente em risco de se tornar alcoólatra. Mas ela passa a ter mais chances de sofrer com diabetes tipo 2, excesso de peso ou obesidade, doenças do coração e alta pressão arterial, entre outros males.

ONDE BUSCAR AJUDA

Centro de Referência de Álcool, Tabaco e Outras Drogas (Cratod)
Rua Prates, 165, Bom Retiro, região central. Tel: 3329-4455

Alcoólicos Anônimos
Buscar a central de serviço na Avenida Senador Queiroz, 101, 2º andar, Centro. Tel: 3313-2240

Programa de Orientação e Atendimento a Dependentes da Unifesp
Rua Professor Ascendino Reis, 763, Ibirapuera, Zona Sul. Os telefones do Departamento de Psiquiatria da Unifesp são 5084-7060 e 5579-2828

Confira o endereço dos Caps de São Paulo em www.diariosp.com.br

Quanto você tem bebido

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	TOTAL DA SEMANA
ONDE BEBEU								
COM QUEM								
QUANTAS UNIDADES BEBEU								

BEBIDA	VOLUME	GRADUAÇÃO ALCOÓLICA	REFERÊNCIA EM UNIDADES	1 UNIDADE equivale a 10ml ou 8 gramas de álcool puro
Cerveja em lata	350ml	5%	1,7	
Cerveja em garrafa	600ml	5%	2,9	1HORA e o tempo que o corpo leva para processar uma unidade
Vinho tinto	175ml (taça pequena)	10%	1,7	
Vinho tinto forte	175ml (taça pequena)	20%	3,4	DOSE MÁXIMA DIÁRIA 2-3 un. para mulheres (ou 21 unidades/semana)
Tequila	35ml (dose)	36%	1,3	3-4 un. para homens (ou 28 unidades/semana)
Champanhe	175ml (taça pequena)	10%	1,7	
Rum	50ml (dose)	45%	2	
Vodka	50ml (dose)	45%	2	
Whisky	50ml (dose)	45%	2	

COMO CALCULAR AS UN. DE UMA BEBIDA
Volume (ml) X Grad. alcoólica = total de unidades

Exemplo
1 lata de cerveja (350ml), com 5% de grad. alcoólica
350 X 5 = 1,75

RESULTADO (POR SEMANA)

Homens	Mulheres
Entre 28 e 50 unidades	Entre 21 e 35 unidades
Mais de 50 unidades	Mais de 50 unidades

É um nível de consumo acima do recomendado e pode trazer prejuízos físicos e sociais. Há risco de excesso de peso, diabetes tipo 2 e problemas do coração.

Certamente você terá problemas de saúde. Eles vão se manifestar com o tempo. Além disso, é grande o risco de se tornar dependente. Tente reduzir o consumo de bebidas alcoólicas.

Fonte: Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido