

CAMPANHA DE COMBATE AO ALCOOLISMO EM AFONSO CLAUDIO



O abuso de álcool está relacionado a diversos problemas de saúde e sociais. Foto: rebcenter-moscow/Pixabay

A Secretaria Municipal de Assistência Social, por meio de seus equipamentos públicos, Centro de Referência Especializado da Assistência Social - CREAS), Centro de Referência de Assistência Social - CRAS, juntamente com Conselho Tutelar, Conselho Municipal da Criança e do Adolescente – CMDCA, realiza Campanha de Prevenção de Combate ao Alcoolismo.

É público e notório no Município de Afonso Cláudio crianças e adolescentes fazendo uso abusivo de álcool e outras drogas afins, praticamente todos os fins de semana na Praça Aderbal Galvão e em outras áreas da Cidade.

Portanto, cientes da gravidade da situação e ainda de que ao iniciar o uso de álcool e/ou substâncias psicoativas nesta faixa etária, a possibilidade de tornar-se dependente químico aumentam consideravelmente, é que conclamamos pais, sociedade e o comércio em geral para participarem desta campanha.

Alcoolismo

Alcoolismo é a dependência do indivíduo ao álcool, considerada doença pela Organização Mundial da Saúde. O uso constante, descontrolado e progressivo

de bebidas alcoólicas pode comprometer seriamente o bom funcionamento do organismo, levando a consequências irreversíveis. A pessoa dependente do álcool, além de prejudicar a sua própria vida, acaba afetando a sua família, amigos e colegas de trabalho.

O abuso de álcool é diferente do alcoolismo porque não inclui uma vontade incontrolável de beber, perda do controle ou dependência física. E ainda o abuso de álcool tem menos chances de incluir tolerância do que o alcoolismo (a necessidade de aumentar as quantias de álcool para sentir os mesmos efeitos de antes).

Sintomas de Acoolismo

A palavra alcoolismo é conhecida de todos. Porém, são poucos os que sabem exatamente o seu significado. O alcoolismo, também conhecido como "síndrome da dependência do álcool", é uma doença que se desenvolve após o uso repetido de álcool, tipicamente associado aos seguintes sintomas (que não necessariamente ocorrem juntos):

Compulsão: uma necessidade forte ou desejo incontrolável de beber;

Dificuldade de controlar o consumo: não conseguir parar de beber depois de ter começado;

Sintomas de abstinência física, como náusea, suor, tremores e ansiedade, quando se para de beber;

Tolerância: necessidade de doses maiores de álcool para atingir o mesmo efeito obtido com doses anteriormente inferiores ou efeito cada vez menor com uma mesma dose da substância.

Consequências em curto prazo

Quanto mais alta for a concentração de álcool no sangue, mais severas poderão ser as alterações da consciência e os sintomas de intoxicação alcoólica:

Comportamento desadequado;

Humor instável;

Falta de discernimento;

Fala arrastada;

Déficit de atenção;

Problemas de memória, incluindo-se "apagões" de memória

Falta de coordenação;

Consequências a médio e longo prazo

O alcoolismo tem vários efeitos e muito negativos sobre a saúde física e psíquica, que na maioria das vezes causam prejuízos graves nos vários contextos em que a pessoa se move, sejam eles laboral, familiar ou social, e

que estão relacionados com exclusão social, acidentes de trânsito, comportamentos agressivos, etc.

Problemas físicos:

Gastrointestinais: úlcera, varizes esofágicas, gastrite, gordura no fígado (esteatose hepática), hepatite, pancreatite, cirrose;

Neuromusculares: câibras, perda de força muscular, dormência, distúrbios de coordenação;

Cardiovasculares: hipertensão, arritmias, aumento do risco de acidente vascular isquêmico;

Sexuais: redução da libido, ejaculação precoce, disfunção erétil, infertilidade.



Transtornos mentais:

Depressão

O álcool tem um efeito depressor sobre o sistema nervoso central e aumenta o risco de perturbações de humor e de depressão, que se revelam pelos sintomas habituais, desinteresse, perda ou aumento de peso, perturbações do sono, fadiga, perda de energia ou agitação, pensamentos negativos, diminuição da capacidade de pensamento ou concentração, e nos casos mais severos, pensamentos suicidas.

Abstinência

Ocorre quando, após um período de alcoolismo intensivo, há uma paragem no consumo ou uma redução abrupta e significativa das quantidades ingeridas. Pode revelar-se algumas horas depois ou surgir até quatro a cinco dias após esse momento e os sintomas são: taquicardia, tremores nas mãos, insônia, náuseas e vômitos, alucinações, inquietação, agitação e ansiedade. Nos casos mais graves, a situação de *delirium tremens* é acompanhada de febre, convulsões e confusão mental.

Demência

A memória é frequentemente afetada não só pela ação do álcool como pela má nutrição, que torna frequente nos alcoólicos a carência de vitamina B1, essencial para a manutenção da capacidade de armazenar novas memórias. “A degradação da memória, causada pelo consumo excessivo de álcool, pode perdurar e, inclusive, agravar-se ao longo dos anos”, alerta José Fernando Santos Almeida.

Psicose

Induzida pelo álcool, consiste sobretudo em alucinações e ideias delirantes (ideias falsas que resistem a toda a argumentação lógica e ao teste da realidade). Afeta 3% dos dependentes do álcool. “Há pessoas mais suscetíveis a sofrerem uma psicose do que outras e a durabilidade da psicose dependente de inúmeros fatores (manutenção do consumo, vulnerabilidade, história prévia de psicose, concomitância de consumos de outras substâncias, etc.).”

Tratamento de Acoolismo

A decisão de pedir ajuda

Reconhecer que precisa de ajuda para um problema com álcool talvez não seja fácil. Porém, tenha em mente que, o quanto antes vier a ajuda, melhores serão as chances de uma recuperação bem sucedida.

Em nossa sociedade prevalece o mito de que um problema com álcool é sinal de fraqueza moral. Como resultado disto, você pode até achar que procurar ajuda é admitir algum tipo de defeito, que você deveria se envergonhar. Contudo, o alcoolismo é uma doença como outra qualquer. Identificar um possível problema com álcool tem uma compensação enorme, uma chance de viver com mais saúde.

Quando falar com seu médico sobre o uso de álcool, tente ser o mais completo e honesto possível. Isso é necessário para que ele possa avaliar se você está ou não tendo problemas com o álcool. Você também pode passar por exames físicos. Se o médico concluir que você é dependente de álcool, ele deve recomendar que você se dirija a um especialista para tratar o alcoolismo, que vai explicar e indicar o tratamento mais adequado.

Tratamento

A natureza do tratamento depende do grau de dependência do indivíduo e dos recursos disponíveis na comunidade. O tratamento pode incluir a

desintoxicação (processo de retirar o álcool de uma pessoa com segurança); o uso de medicamentos, para que o álcool se torne aversivo, ou para diminuir a compulsão pelo álcool; aconselhamento, para ajudar a pessoa a identificar situações e sentimentos que levam à necessidade de beber, além de construir novas maneiras de lidar com essas situações. Os tratamentos podem ser feitos em hospitais, em casa ou em consultas ambulatoriais.

O envolvimento e apoio da família são essenciais para a recuperação. Muitos programas oferecem aconselhamento conjugal e terapia familiar como parte do processo de tratamento.

Alcoólicos Anônimos

Quase todos os programas de tratamento do alcoolismo também incluem encontros de Alcoólicos Anônimos (AA), cuja descrição é "uma comunidade mundial de homens e mulheres que se ajudam a ficarem sóbrios". Enquanto o AA é geralmente reconhecido como um programa eficiente de ajuda mútua para recuperar dependentes de álcool, nem todas as pessoas respondem positivamente ao estilo e mensagens do AA, e outras abordagens podem estar disponíveis. Até mesmo os que vêm conseguindo ajuda pelo AA geralmente descobrem que a recuperação funciona melhor com outros tratamentos juntos, inclusive aconselhamento e tratamento médico.

Alcoolismo tem cura?

Embora o alcoolismo seja uma doença tratável, ainda não há cura. Isto significa que, mesmo que um dependente de álcool esteja sóbrio por muito tempo, ele é suscetível a recaídas. Por isso deve-se evitar qualquer bebida alcoólica, em qualquer quantidade. "Reduzir" o consumo pode até diminuir ou retardar problemas, mas não é suficiente: a abstinência é necessária para que a recuperação seja bem-sucedida.

Recaídas são muito comuns. Mas isso não significa que a pessoa fracassou ou não irá se recuperar do alcoolismo. No caso de uma recaída, é muito importante retomar o foco no objetivo e manter o apoio necessário para não voltar a beber.

Ajuda ao abuso do álcool

Se o seu médico determinar que você não seja dependente de álcool, mas está envolvido em um padrão de abuso de álcool, ele pode ajudá-lo:

Examine os benefícios de parar de beber e o risco de continuar bebendo

Examine as situações que desencadeiam seus padrões não saudáveis de consumo de bebidas alcoólicas, e desenvolver novas formas de lidar com essas situações.

Algumas pessoas que pararam de beber depois de terem tido problemas relacionados ao álcool frequentam os AA para obter informação e apoio, mesmo não sendo dependentes.

Complicações possíveis

Efeitos do álcool

O consumo excessivo e continuado de álcool aumenta o risco para complicações de saúde. Os efeitos do álcool sobre cada indivíduo são diferentes e dependem de uma série de fatores, mesmo quando consumido em quantidades iguais. Além disso, ainda que o consumo leve a moderado de álcool - até uma ou duas doses* por dia, respeitando ao menos dois dias de intervalo em uma semana e não ultrapassando este limite - possa contribuir na diminuição do risco de doenças cardiovasculares, maiores quantidades podem elevar esse risco.

Os perigos do álcool

Apesar de ser aceito pela sociedade, o álcool oferece uma série de perigos tanto para quem o consome quanto para as pessoas que estão próximas. Por essa razão o consumo abusivo de álcool é uma questão de saúde pública. Parte dos acidentes de trânsito, comportamentos antissociais, violência doméstica, ruptura de relacionamentos e problemas no trabalho são provenientes do uso nocivo de álcool.



Dependentes de álcool abandonam progressivamente os prazeres e atividades cotidianas da vida. Foto: jarmoluk/Pixabay
