

**Bebidas
Alcoólicas –
Quanto
representa
o muito?**



Beber com responsabilidade significa beber com moderação!

«Como posso consumir bebidas alcoólicas sem causar danos a mim e ao meu meio? Quanto representa 'o muito'? Quando devo dizer 'basta'?»

Existe uma regra básica: quem bebe com responsabilidade, bebe pouco, evitando causar problemas para si e para os outros. O teor alcoólico das bebidas produz efeitos diferenciados nas pessoas. Em alguns casos, uma pequena quantidade já representa um excesso.

As bebidas alcoólicas desempenham um papel significativo no dia-a-dia suíço. Elas podem ser um meio prazeroso de sociabilização, de comemoração e folia com um pilequinho, de embriaguez ou mesmo de dependência e vício - dependendo de como são consumidas. Cerca de quatro em cinco pessoas consomem bebidas alcoólicas e grande parte dos adultos sabe lidar com elas de forma adequada: bebem pouco ou, por vezes, não bebem nada, não desenvolvendo um quadro problemático com relação a este consumo.

Entretanto, quase 1 milhão de pessoas consomem bebidas alcoólicas ocasionalmente em excesso, por ex., nos finais de semana. Estes indivíduos podem causar danos a si e ao seu meio. O consumo abusivo de bebidas alcoólicas não ocasiona somente uma bela enxaqueca no dia seguinte, mas sim problemas de saúde e de ordem social muito graves. Em alguns casos, estas pessoas podem colocar em perigo a si e a outros indivíduos, por ex., através de um acidente no trabalho ou com seu automóvel.

Na Suíça, há aproximadamente 300.000 pessoas dependentes de bebidas alcoólicas; cerca de 1 milhão de pessoas são afetadas direta ou indiretamente devido a esta dependência. Afora os consumidores de bebidas alcoólicas, sofrem também com esta situação seus parceiros (esposas, esposos, concubinos), os filhos e os parentes. A dependência alcoólica leva sua vítima a ter problemas de ordem física, psíquica e social.

E assim sendo, vale a dica: Quem gosta de beber, deve beber com moderação!

Existem pessoas que não consomem nenhuma bebida alcoólica. Esta decisão deve ser respeitada e aceita.



Boas razões para abster-se do consumo de bebidas alcoólicas

Não é fácil de se definirem claramente as regras de quem vai ficar sem beber e em qual situação. Existem pessoas que desenvolvem mais problemas do que outras com relação ao consumo ou à dependência de bebidas alcoólicas. Outro ponto a ser considerado é o metabolismo individual, pois o corpo reage diferentemente ao consumo de álcool conforme a fase de vida de cada um (idade, peso, sexo).

Deve abster-se totalmente do consumo de bebidas alcoólicas ...

- todos aqueles que forem desaconselhados pelos médicos e especialistas
- mulheres grávidas e que estejam amamentando
- pessoas alcoólatras ou que tenham problemas com os limites de consumo
- crianças e jovens menores que 16 anos



Remédios e Bebidas Alcoólicas: Muito Cuidado!

Os efeitos de alguns remédios combinados com o consumo de bebidas alcoólicas podem se influenciar fortemente mutuamente. Caso você esteja sendo medicado, tomando medicamentos regularmente, informe-se detalhadamente com o seu médico ou na farmácia a respeito do consumo de bebidas alcoólicas em combinação com a ingestão de remédios. O melhor mesmo é abster-se do consumo de bebidas alcoólicas durante o tratamento ou o período em que os remédios ainda estiverem surtindo efeito.

Os riscos de saúde provenientes do consumo de bebidas alcoólicas são especialmente altos para:

- Pessoas com deficiências físicas ou psíquicas ou portadoras de alguma doença
- Jovens e pessoas da terceira idade
- Pessoas com problemas de obesidade (as bebidas alcoólicas são ricas em calorias!)

Ao beber, você coloca em risco a sua vida e a de outras pessoas. Assim sendo, abstenha-se do consumo de bebidas alcoólicas...

- antes de dirigir e enquanto estiver dirigindo um carro ou operando uma máquina
- antes de praticar esporte e enquanto estiver se exercitando
- antes de começar a trabalhar e no ambiente de trabalho

Escolha as situações nas quais você vai recusar-se a consumir bebidas alcoólicas. Valorize seu bem estar, sua saúde, sua família, seu círculo de amigos e as outras pessoas. Não arrisque perder tudo que já conquistou.



Existe uma dose padrão como unidade de medida para a quantidade que se bebe



=



=



=

**1 dose padrão
de medida**

A dose padrão representa a quantidade de bebida alcoólica que é servida normalmente em um restaurante: 3 dl de cerveja OU 1 dl de vinho OU 0,2 dl de cachaça ou destilados (1 dl = 100 ml)



Regras básicas para um consumo sensato de bebidas alcoólicas

Os adultos saudáveis que respeitarem as regras a seguir podem partir do pressuposto que não estarão correndo nem estarão submetendo seu meio a risco algum:

- **Homens: 2 doses-padrão de bebida alcoólica por dia não representam risco algum para a saúde.**
- **Mulheres: 1 dose-padrão de bebida alcoólica por dia não representa risco algum para a saúde.**

Em situações excepcionais (recepções, festas etc), recomenda-se que o consumo não ultrapasse o de 4 doses-padrão de bebida alcoólica. Ao beber, relaxe-se! Isto significa, beber pausadamente (evite consumir mais que 1 copo por hora!)

As mulheres e as pessoas da terceira idade devem tomar cuidado dobrado!

As mulheres e as pessoas da terceira idade possuem menos água em seus organismos. O álcool se dilui menos no corpo destas pessoas, a decomposição e a eliminação são mais lentas e elas ficam então submetidas aos seus efeitos por um período de tempo mais longo. Igualmente, os efeitos são mais acentuados e surgem com maior rapidez.

As mulheres grávidas e que estejam amamentando devem abster-se totalmente do consumo de bebidas alcoólicas.



Jovens abaixo de 16 anos ficam proibidos de consumir bebidas alcoólicas!

Os jovens abaixo de 16 anos estão legalmente proibidos de adquirir ou consumir bebidas alcoólicas na Suíça. Os jovens abaixo de 18 anos não podem ainda adquirir nem consumir bebidas tais como alcopops, aperitivos e destilados (alto teor alcoólico). O cantão do Ticino proíbe legalmente a aquisição e o consumo de qualquer tipo de bebida alcoólica para jovens abaixo de 18 anos.

Os jovens reagem diferentemente que os adultos aos efeitos do álcool. Eles ficam mais facilmente de 'pileque' e bebedeira, estando mais propensos a tornarem-se dependentes. É importante lembrar que alguns órgãos vitais, tais como o cérebro e o fígado, ainda não se encontram completamente desenvolvidos nos organismos juvenis. Os ossos, por sua vez, continuam em fase de crescimento. O consumo de bebidas alcoólicas por parte da juventude pode prejudicar o desenvolvimento adequado do organismo. Afora este problema, o álcool pode ainda influenciar negativamente o desenvolvimento psíquico dos jovens.



Crianças: nada de álcool!!

As bebidas alcoólicas, ao contrário do que acontece com os adultos, podem causar danos **mortais** quando consumidas por crianças.

Dicas para um consumo controlado de bebidas alcoólicas

- Mesmo estando entre amigos, não se sinta obrigado a consumir uma bebida alcoólica. Determine-se a explicar, quando houver falta de compreensão, que «É a minha saúde, meu bem estar; somente eu decido sobre o que me faz bem!»
- Ao sentir muita sede, comece bebendo um saboroso refresco não alcoólico.
- Beba pausadamente e delicie-se. Deixe os outros beberem como querem, determine a sua velocidade!
- Jamais beba de estômago vazio
- Ao oferecer um coquetel ou uma festinha, cuide para que haja sempre bebidas não alcoólicas em quantidade suficiente.
- Converse com seus amigos e conhecidos a respeito de sua decisão. Tente convencê-los a não consumir bebidas alcoólicas.
- Quando sair à noite ou com os amigos, determine-se a consumir somente uma certa quantidade de bebidas alcoólicas, por ex., uma certa quantidade de copos. Ao alcançar seu objetivo, procure se auto-premiar com uma recompensa. Valorize seu esforço!
- Na hora do happy-hour e numa rodada com os amigos, não se iniba em pedir um refresco não alcoólico. A sua atitude certamente vai influenciar positivamente seus colegas de mesa a beberem menos!
- Quando estiver consumindo bebidas alcoólicas, alterne seus copos com os de uma bebida não alcoólica, tais como refresco, suco de frutas ou água. Isto vai ajudá-lo a beber menos álcool.
- Na segunda rodada, mostre claramente que quer esperar a próxima rodada. Faça um sinal com a sua mão que não deseja beber tapando seu copo ou tirando-o da mesa.
- Determine você mesmo sua velocidade de consumo à mesa. Uma vez o copo estando cheio, não o esvazie imediatamente, deixe-o cheio por algum tempo, sem tocá-lo.
- Se você tiver a impressão de estar bebendo mais do que realmente quer, levante-se da mesa, dê uma volta pelo bar, tome um pouco de ar fresco, vá à toilette se refrescar, dance um pouco, enfim, procure não se obrigar a seguir o ritmo do grupo em que se encontra.

Não beba no ambiente de trabalho!

Em alguns ambientes de trabalho há o costume de se consumirem bebidas alcoólicas nos intervalos. Um exemplo disto são os canteiros de obra ou os restaurantes e hotéis. Também acontece muito de se consumir bebida alcoólica em refeições e recepções de trabalho e no final do expediente, com os colegas de trabalho.

Abstenha-se totalmente do consumo de bebidas alcoólicas no ambiente de trabalho. Mate a sua sede com refrescos, refrigerantes ou água. Nas ocasiões oficiais de trabalho - almoços e recepções - ou no final do expediente, comece bebendo primeiro uma bebida sem teor alcoólico.



Quando o consumo de bebidas alcoólicas se torna problemático?

Pergunte-se: Que quantidade eu bebo?

Há motivo para preocupações se o seu consumo for maior do que 2 doses-padrão (homens) ou mais que 1 dose-padrão (mulheres) por dia. Evite beber descontroladamente, atingindo o estado de bebedeira.

Pergunte-se: Por qual motivo eu bebo?

O consumo de bebidas alcoólicas se torna problemático quando você passa a consumir álcool para fugir em situações de estresse, de ansiedade, de medo ou se tem problemas. Também há motivo para preocupação se você estiver bebendo escondidamente.

Pergunte-se: Será que eu estou prejudicando alguém devido ao meu consumo de bebidas alcoólicas?

Você pegou no volante em estado alcoolizado? Depois de beber, você operou algum equipamento perigoso? Você se tornou agressivo após consumir bebida alcoólica? Se o consumo de álcool o estiver influenciando desta forma, você representa um perigo para você mesmo e para o seu meio.



Pergunte-se: Eu já sofri alguma perda grande devido ao meu consumo de bebidas alcoólicas?

Um bom exemplo: você já perdeu sua carteira de habilitação por estar dirigindo alcoolizado? Já aconteceu de você perder a amizade de um amigo devido aos seus hábitos de beber? Ou mesmo, você já foi despedido, perdeu o emprego em virtude do seu consumo de álcool? Se você já vivenciou alguma destas situações, esta é uma amostra clara de que alguma coisa não anda bem com você.

O consumo descontrolado de bebidas alcoólicas ocasiona diversos problemas de saúde e de ordem social. Um alto consumo de bebidas alcoólicas pode...

- criar dependência;
- ocasionar o surgimento de câncer no fígado e de mama, aumentar a propensão a infartos, causar problemas cerebrais ou uma cirrose hepática;
- ocasionar problemas psíquicos e depressões;
- levar à perda do trabalho e ocasionar problemas financeiros para a família;
- ocasionar discussões e violência no ambiente familiar;
- causar acidentes nas ruas ou mesmo no ambiente de trabalho;
- causar uma intoxicação alcoólica com efeitos mortais.

Alcoolismo: a família também é afetada!

Os problemas de alcoolismo não afetam somente o dependente, mas também os parceiros (esposas, esposos, concubinos), os filhos, os pais e os amigos.

Em especial os parceiros, as parceiras e os filhos sofrem muito com a dependência alcoólica de um membro da família, às vezes, até mesmo mais que o próprio dependente. Os familiares ficam acometidos pelo medo, desespero, falta de orientação e uma certa revolta. Por vezes, os familiares se culpam pela situação de dependência alcoólica de seus parceiros, suas parceiras ou de seus pais, envergonhando-se por isto.

Acontece muitas vezes dos familiares adoentarem-se em virtude da situação, que é deveras desgastante para todos. Os problemas de saúde mais comuns que acometem os familiares são nervosismo, insônia, problemas estomacais, enxaqueca e depressão.

Problemas de alcoolismo podem levar toda uma família a ter que enfrentar dificuldades financeiras delicadas assim como ocasionar o aparecimento de situações violentas.

Em diversos casos, tentando ajudar, os familiares passam a assumir as obrigações e a resolver os problemas daqueles que são dependentes do álcool. Muitas vezes por ex., os familiares tentam ocultar o problema de alcoolismo de um ente familiar, até mesmo deculpando-o por seu consumo. A situação chega a tal ponto, que de repente os familiares passam a viver única e exclusivamente em função da dependência alcoólica do outro. Partindo-se deste ponto de vista, não fica nada fácil se encontrar uma solução para o problema.

Os parceiros, as parceiras, os filhos e os pais de dependentes do álcool carecem de ajuda e orientação.

Se houver um caso semelhante em seu meio familiar, procure ajuda competente e orientação adequada. Converse com seu médico/com a sua médica ou marque uma consulta em um centro de aconselhamento com uma pessoa especializada no assunto. Explique a sua situação e informe-se sobre como proceder em seu caso.

O mais importante é você tomar consciência de que você, como parente, não tem culpa do problema!

Como os familiares podem agir? Se você for parente de um dependente...

- Procure ajuda e orientação profissionais. Você tem direito a isto.
- Não deixe de viver sua própria vida. Cuide-se, leve em consideração suas necessidades próprias.
- Não pense estar ajudando uma pessoa que tem problema de alcoolismo ao mentir, tentar esconder ou desculpar seu vício. Evite tomar atitudes que venham 'tapar o sol com a peneira', tornando a situação mais suportável momentaneamente. O dependente tem, ele próprio, que assumir seu vício e arcar com as conseqüências advindas do mesmo.

Você quer mais informações? Está procurando ajuda?

Você não sabe definir direito, em que pé se encontra o seu consumo de bebidas alcoólicas? O seu próprio consumo de bebidas alcoólicas já lhe traz dificuldades? O problema com alcoolismo já tem precedentes em sua família ou mesmo em seu círculo de amigos? Você sofre com isto? Então não perca mais tempo e busque ajuda e aconselhamento profissionais imediatamente!

Você pode conversar primeiro com o seu médico de família. Existem também muitos centros de aconselhamento e apoio assim como possibilidades de terapia bem perto de você. A consulta no centro de aconselhamento é gratuita. Os médicos e os profissionais no assunto desenvolvem juntos com você um plano para o tratamento dos problemas relacionados com o consumo de bebidas alcoólicas.

Vale lembrar que tudo que for discutido com os especialistas fica sujeito ao sigilo profissional, não podendo ser comentado com ninguém.

Caso você se sinta incomodado por não dominar um dos idiomas suíços, você pode optar pelos centros e/ou serviços que oferecem aconselhamento e tratamento acompanhados por um tradutor/uma tradutora intercultural. Alguns centros chegam mesmo a oferecer o aconselhamento em sua língua materna.

Não interessa onde você reside. Centros de aconselhamento e apoio para os problemas de dependências existem em cada região da Suíça. Os endereços constam do catálogo telefônico, mas você pode igualmente obtê-los junto ao seu médico/à sua médica de confiança.

Procurando um endereço, você o encontrará sob os seguintes nomes:

- Beratungsstelle für Suchtprobleme
- Beratungsstelle für Alkoholprobleme
- Fachstelle für Suchtprobleme
- Fachstelle für Alkoholprobleme
- Sozialmedizinischer Dienst
- Sozialberatung
- Blaues Kreuz
- AA (Anonyme Alkoholiker)

Mais informações sobre as possibilidades de tratamento podem ser obtidas nos centros de aconselhamento ou mesmo junto ao seu médico/à sua médica de confiança.

Esta brochura é uma publicação do Ministério da Saúde Suíço (BAG) e do Centro Suíço de especialização em problemas com o Álcool e outras Drogas (SFA), com o gentil apoio de www.migesplus.ch. Texto em alemão revisado pela Cruz Vermelha Suíça.

Bundesamt für Gesundheit (Ministério da Saúde), Sektion Kampagnen (Seção de Campanhas), 3003 Bern, Tel. 031 324 85 39
www.bag.admin.ch, email: kampagnen@bag.admin.ch

SFA (Centro Suíço de Especialização em Problemas com o Álcool e outras Drogas)
Postfach (Caixa Postal) 870, 1001 Lausanne, Tel. 021 321 29 35, Fax 021 321 29 40
www.sfa-ispa.ch, email: librairie@sfa-ispa.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

sfa / ispa  migesplus

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera 

Esta brochura encontra-se publicada nos seguintes idiomas:
Tâmil, Espanhol, **Português (Portugiesisch)**, Serbo-Bósnio-Croata, Turco