

As consequências do consumo excessivo de álcool

“É fundamental não consumir álcool pelo menos dois dias por semana de forma a prevenir a habituação que o álcool pode provocar.”

DIREÇÃO REGIONAL DE PREVENÇÃO E COMBATE ÀS DEPENDÊNCIAS RAA
Enfermeiro António Silva

Idealmente, e numa perspetiva de promoção e desenvolvimento de um estilo de vida saudável, o consumo de álcool deveria ser zero já que o álcool etílico é uma substância psicoativa tóxica, com grande potencial aditivo e que pode gerar dependência.

Numa perspetiva de prevenção do consumo excessivo, recomenda-se que a quantidade máxima de álcool diária seja 20gr para homens saudáveis dos 18 aos 64 anos e 10gr para as mulheres saudáveis com mais de 18 anos. Ainda assim, é fundamental não consumir álcool pelo menos dois dias por semana de forma a prevenir a habituação que o álcool pode provocar.

O consumo de álcool está completamente contraindicado nas grávidas, nos adolescentes, na presença de dependência e na presença de patologias ou aquando da toma de medicação.

COMO SABER SE ESTAMOS A BEBER EM EXCESSO?

Considerando que uma cerveja de 330ml com título alcoométrico de 5% contém 13gr de álcool puro, facilmente percebemos que uma mulher saudável com mais de 18 anos já ultrapassou o limite máximo diário recomendado para a ingestão de álcool.

Definido como a ingestão de pelo menos 60g de álcool no homem e de pelo menos 50g de álcool na mulher, no intervalo de duas horas, numa única ocasião, o BINGE DRINKING caracteriza-se por uma intoxicação aguda,



“O consumo de álcool está completamente contraindicado nas grávidas, nos adolescentes, na presença de dependência e na presença de patologias ou aquando da toma de medicação.

ocorrência de acidentes e quedas, algumas delas fatais. A possibilidade de um binge drinker fazer uma overdose de álcool pode levar a uma paragem cardiorrespiratória ou provocar asfixia por aspiração do vômito. O binge drinking pode afetar ainda o humor e a memória, e a longo prazo, pode levar a problemas mentais sérios, comportamentos antissociais e violência.

Os enfermeiros sugerem a quem pratica binge que se avaliem os riscos que estão a correr, que se interroguem acerca dos motivos que os levam a fazer este tipo de consumo, que ponderem uma mudança de comportamento e, no caso de não conseguirem fazer esta mudança sem ajuda, que recorram aos serviços de saúde. ♦

que pode ser particularmente lesiva e deve ser considerado consumo de risco. Dois copos grandes de vinho podem não parecer muito, mas beber seis unidades de álcool (60 gr de álcool puro) num curto espaço de tempo - uma hora, digamos - eleva subitamente a concentração de álcool no san-

gue e pode levar rapidamente a uma embriaguez pois o corpo humano processa apenas uma unidade de álcool (10 gr de álcool puro) por hora.

Alguns dos conselhos práticos para prevenir o binge será, por exemplo, colocar um limite na quantidade de álcool que se bebe numa só ocasião, beber

lentamente, acompanhando com comida e alternando com água, e evitar locais e atividades que propiciam este comportamento de risco.

O BINGE PODE AFETAR A SAÚDE FÍSICA E MENTAL.

O consumo binge pode levar à