



GUIA PRÁTICO

para reduzir
o consumo de álcool

EDITADO POR:

Governo de La Rioja – Ministério da Saúde
Direção-Geral da Saúde Pública e da Defesa do Consumidor
Serviço de Toxicodpendência e outras Adições

CONSELHO CONSULTIVO:

Ruth Cotelo Sáenz, Ignacio Fernández Hurtado, Carlos Frías Las Heras,
Miguel Ángel Gallardo Doménech, Elena Imaña Rodríguez, Noemí Marauri
Corcuera, Rosa Pérez Ibáñez, Jesús Ochoa Prieto, Jorge Olloqui Mundet
e Eva Rodríguez Eguizábal

Índice

- O QUE É ESTE GUIA?
- CONHEÇA OS TIPOS DE CONSUMO DE ÁLCOOL
- CALCULE QUANTO ESTÁ A BEBER
- EFEITOS DO ÁLCOOL
- O QUE PODE FAZER PARA REDUZIR OU ABANDONAR O CONSUMO DE ÁLCOOL?

GUIA PRÁTICO

para reduzir
o consumo
de álcool



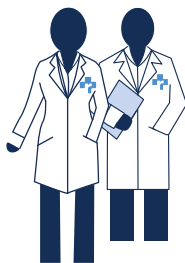


O QUE É ESTE GUIA?

O seu médico, a sua enfermeira ou um familiar ou amigo disseram-lhe que o seu consumo de álcool pode ser prejudicial para a sua saúde e o seu bem-estar. A boa notícia é que a maioria das pessoas com transtornos relacionados com o consumo de álcool pode beneficiar de alguma forma de tratamento, o mais importante é **QUERER TENTAR**.

Neste guia queremos ajudá-lo a deixar de beber ou, pelo menos, a beber menos. Embora o consumo de álcool esteja associado a celebrações e bons momentos passados com familiares e amigos e possa produzir efeitos agradáveis, é importante saber que o álcool é uma substância aditiva e, como tal, pode causar riscos graves para a saúde e para as relações com os outros e com o trabalho, especialmente se o consumo for excessivo. Estamos cientes de que não é fácil deixar de beber, pois o álcool é uma droga legal, barata e socialmente aceite que podemos encontrar facilmente, **mas, com ajuda, pode conseguir deixar de beber!**

Este guia foi preparado para as pessoas e respetivos familiares e amigos que procuram recursos e ajuda para abordar os problemas relacionados com o consumo de álcool.



GUIA PRÁTICO



para reduzir
o consumo
de álcool

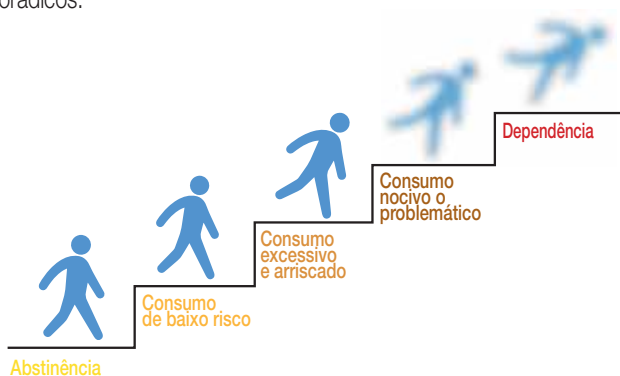
CONHEÇA OS TIPOS DE CONSUMO DE ÁLCOOL

Falando do consumo de álcool é importante saber que o RISCO ZERO ASSOCIADO AO ÁLCOOL NÃO EXISTE, uma vez que mesmo pequenas quantidades, em determinadas situações ou pessoas, podem causar problemas.

Vejamos que tipos ou padrões de consumo existem e quais os riscos para a saúde que cada um deles comporta:

- A **ausência de consumo** de álcool é designada por **Abstinência**.
- Quando o consumo tem uma **baixa probabilidade de causar danos** na saúde e bem-estar da pessoa, designa-se por **consumo de baixo risco**.
- Por vezes a pessoa **ainda não apresenta problemas de saúde, mas o risco** de consequências adversas está a aumentar, sobretudo, se o consumidor persistir; estamos perante um **Consumo excessivo e de risco**. Pode dever-se ao consumo habitual de quantidades superiores a uma determinada quantidade, ou porque as suas circunstâncias desaconselham qualquer consumo (está doente, toma determinados medicamentos, gravidez, aleitamento, condução, desempenho de trabalhos arriscados, idade inferior a 18 anos,...). É uma situação bastante comum na nossa sociedade (“beber o normal”), não é um transtorno, mas é uma situação que deve ser alterada.

- Estamos perante um **consumo prejudicial ou problemático** quando **a pessoa já teve algum problema de saúde ou nos seus relacionamentos** resultante do seu consumo de álcool. Para que tal suceda não é necessário beber todos los dias, nem beber muito, porque nem todos respondemos da mesma forma aos efeitos do álcool. Há pessoas que podem ter problemas graves só com consumos pequenos e/ou esporádicos.



- **A dependência ocorre** quando o consumo é excessivo e mantido ao longo do tempo; surgem los **sintomas de adicção**, mas mesmo assim, a pessoa não deixa de beber apesar dos problemas de saúde, das relações com os outros, laborais,... que este consumo acarreta. Há normalmente uma perda de controlo sobre o consumo e o abandono de atividades importantes.

CALCULE QUANTO ESTÁ A BEBER

O consumo de álcool envolve sempre riscos. Para saber se o seu consumo é de risco, pode

- 1.- fazer o teste seguinte ou
- 2.- calcular quanto bebe medindo as UBS (Unidade de Bebida Standard) que toma (parece complicado, mas não é).

Em caso algum estes testes simples substituem a opinião de um profissional de saúde:

No hay tabla en esta página

GUIA PRÁTICO

para reduzir
o consumo
de álcool



1.- TESTE:

Contesta a todas las preguntas.

1.- Com com frequência consome bebidas alcoólicas?

RESPOSTA	PONTUAÇÃO
<input type="checkbox"/> Nunca	0
<input type="checkbox"/> Uma vez ou menos por mês	1
<input type="checkbox"/> De 2 a 4 vezes por mês	2
<input type="checkbox"/> De 2 a 3 vezes por semana	3
<input type="checkbox"/> 4 ou mais vezes por semana	4

2.- Quantos consumos de “bebidas alcoólicas” costuma fazer num dia de consumo normal?

RESPOSTA	PONTUAÇÃO
<input type="checkbox"/> 1 ou 2	0
<input type="checkbox"/> 3 ou 4	1
<input type="checkbox"/> 5 ou 6	2
<input type="checkbox"/> De 7 a 9	3
<input type="checkbox"/> 10 ou mais	4

3.- Com com frequência toma 6 ou mais bebidas alcoólicas numa só ocasião?

RESPOSTA	PONTUAÇÃO
<input type="checkbox"/> Nunca	0
<input type="checkbox"/> Menos de 1 vez por mês	1
<input type="checkbox"/> 1 vez por mês	2
<input type="checkbox"/> 1 vez por semana	3
<input type="checkbox"/> Diariamente ou quase diariamente	4

PONTUAÇÃO TOTAL:

Responda a todas as perguntas. A pontuação varia de 0 a 12. Quanto maior for a pontuação mais problemático é o seu consumo de álcool.

	Mulheres	Homens
Não tem um consumo de risco	3 pontos ou menos	4 pontos ou menos
Tem um potencial consumo de risco	4 pontos ou mais	5 pontos ou mais

UBS

Outra maneira de calcular o consumo que fazemos consiste em contar as UNIDADES DE BEBIDA STANDARD (UBS) que tomamos durante a semana e também em cada ocasião que consumimos (tomar 5 copos de vinho seguidos não é o mesmo que tomá-los ao longo de toda a semana).

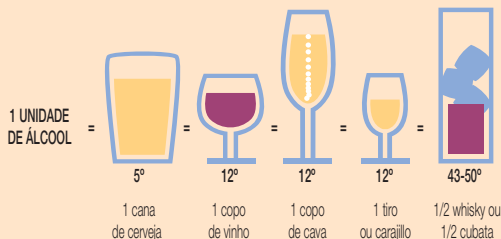
1 UBS são 10 gramas de álcool puro e é o álcool que contém:

- um copo de vinho (100 ml)
- uma imperial (250 ml, um quinto)
- um licor
- um copo de espumante (50 ml)

2 UBS equivalem a:

- uma cubata, gin tonic o combinado (50 ml)
- um copo de uísque, conhaque ou outro licor (50 ml)
- um vermute (50 ml)

CÁLCULO DO CONSUMO DE ÁLCOOL EM UNIDADES DE MEDIDA (UBS)



Anote e calcule o que bebe por dia ao longo de uma semana:

DIA DA SEMANA:	
BEBIDA	UBS
TOTAL	

Por exemplo, uma pessoa que bebe 3 imperiais, 2 copos de vinho e 2 cubatas no mesmo dia faria o seguinte registo:

DIA DA SEMANA:	
BEBIDA	UBS
3 imperiais	3
2 copos de vinho	2
2 cubatas	4
TOTAL	9

Muitas pessoas acreditam que bebem “o normal”, que nunca é demais... A Organização Mundial da Saúde diz-nos que um **consumo de risco** é:

HOMENS	MULHERES
28 UBS por semana	17 UBS por semana
4 UBS por dia	2 UBS por dia

Também é considerado um consumo de risco beber mais de 6 UBS numa mesma ocasião, se for homem, ou mais de 4 se for mulher.

Às vezes até mesmo um pouco é demasiado: em certas circunstâncias mesmo o consumo moderado (1 ou 2 imperiais ou copos de vinho) pode ser demasiado. Por isso, deve evitar qualquer consumo de álcool se: estiver grávida ou a amamentar, vai conduzir ou operar máquinas, está a tomar medicamentos ou tem um problema de saúde que possa agravar-se pelo consumo de álcool.

EFEITOS DO ÁLCOOL:

Se constatou que o seu consumo é de risco, assiduamente ou apenas uma vez, **pode ter ou ter tido um destes problemas:** cansaço, excesso de peso, dores de cabeça ou perda de memória, provavelmente não está em boa forma; pode estar aborrecido consigo próprio e com os outros depois de beber e também pode ter discussões com o seu parceiro, amigos, no trabalho ou na escola, por causa do seu consumo de álcool. A sua capacidade de concentração e o desempenho profissional diminuem, terá um risco acrescido de acidentes e de tomar decisões erradas em muitos aspetos: relações sexuais, resolução de problemas com pessoas do seu ambiente, brigas e/ou agressões físicas.



Também pode ter **alterações físicas:**

- o consumo de álcool está associado a cardiopatias e a tensão arterial elevada, aumentando o risco de doenças cardiovasculares
- se tem problemas gastrointestinais, deve ficar a saber que estes podem estar a ser provocados pelo álcool;
- além disso favorece o surgimento de doenças crónicas tais como o cancro da boca, laringe, intestinos, estômago ou mama;
- se sofre de ansiedade ou depressão o álcool não vai fazê-las desaparecer, aumentará o seu risco, além de introduzir outro problema;
- a sua vida sexual será afetada, pode provocar impotência nos homens e infertilidade nas mulheres.



O QUE PODE FAZER PARA REDUZIR OU DEIXAR DE BEBER ÁLCOOL?

POSSO REDUZIR O CONSUMO OU TENHO DE DEIXAR DE BEBER DE TODO?



A decisão é sua; também pode ser muito interessante comentar estas opções com o seu médico de família e o profissional de enfermagem. No entanto, não deverá beber álcool se, depois de beber, tiver:

- remorsos por tê-lo feito,
- se tiver problemas de saúde com o fígado ou doença cardíaca, ou
- se tiver perdas de memória temporárias.

Com apenas um Sim, já deve considerar deixar de beber por completo. Caso contrário, pode tentar beber menos, durante algum tempo, e depois pensar se quer parar por completo.

Lembre-se que muitas pessoas conseguiram passar a beber menos e outras desistiram completamente, então também pode consegui-lo.

Seguem algumas recomendações para diminuir o consumo de álcool; com a sua decisão e com a ajuda do seu Médico de Família e de um profissional de Enfermagem pode consegui-lo.

- Pode começar por anotar as vantagens e desvantagens que teria em beber menos ou deixar de beber.

VENTAGENS: Assinale os seus motivos e acrescente os que estão em falta:	
<input type="checkbox"/>	melhorar a minha saúde
<input type="checkbox"/>	poupar dinheiro
<input type="checkbox"/>	melhorar as minhas relações interpessoais
<input type="checkbox"/>	melhorar no trabalho ou nos estudos
<input type="checkbox"/>	evitar problemas mais graves
<input type="checkbox"/>	sentir-se livre, sem dependência do álcool
<input type="checkbox"/>	perder peso
<input type="checkbox"/>	evitar as ressacas
<input type="checkbox"/>	melhorar a minha disposição
<input type="checkbox"/>	dormir melhor e ter mais energia
<input type="checkbox"/>	menor risco de acidentes
<input type="checkbox"/>	ter menos despistes

OUTROS MOTIVOS:

DESVENTAGENS: Por que não quero deixar de beber?

- **Comece a anotar o que está a beber e quando está a beber.** Calcule quanto está a beber. Lembre-se do que é uma UBS; Aqui proporcionamos-lhe um registo para anotar. Se apontar antes de beber pode ser que comece a beber menos.

DIA DA SEMANA:	
BEBIDA	UBS
TOTAL	

- **Decida quanto e quando quer beber.** No caso de deixar de beber, toda esta secção é muito fácil, NADA e NUNCA.

Mas se quiser beber menos, um exemplo seria: “Eu consumo 6 UBS por dia (3 copos de vinho e 3 cervejas); quero reduzir meu consumo para 2 UBS por dia no máximo, e quero conseguir isso em 1 mês”. Cada semana irei reduzir 1 UBS.”

Pode anotar numa tabela semelhante a esta:

SEMANA 1	O MEU OBJETIVO É:	BEBI:
Segunda-feira		
Terça-feira		
Quarta-feira		
Quinta-feira		
Sexta-feira		
Sábado		
Domingo		

- Procure alternativas ao consumo de álcool, se a bebida ocupou muito tempo da sua vida, agora terá tempo livre e é interessante procurar outras atividades saudáveis que o irão ajudá-lo a sentir-se mais confortável, saber como lidar com o “tédio” ou gerir melhor a sua disposição.



- Evite ir a lugares ou estar com pessoas que associa ao consumo de álcool; a princípio será difícil dizer não, embora pouco a pouco venha a **ser capaz** de

superar essas circunstâncias sem beber álcool. São chamados de “Momentos de alto risco”, é muito útil conhecê-los para preveni-los e não recair. Pode fazer uma lista de todos esses momentos. Se beber álcool em casa é um problema para si, não tenha álcool em casa.



- Depois de conhecer esses momentos de alto risco, deve pensar em como irá lidar com eles sem recorrer ao consumo de álcool ou, pelo menos, ser capaz de o fazer cumprindo os seus objetivos. Talvez seja útil fazer uma lista de como vai lidar com essas situações mais complicadas e ensaiá-las várias vezes quando estiver calmo.

OS MEUS MOMENTOS DE RISCO	COMO LIDAR COM ELES
Quando saio com os meus amigos	Não sair com eles durante o primeiro mês
Regresso a casa do trabalho	Não ter álcool em casa
	Pedir ajuda à minha família

Socorra-se de pequenos “truques” utilizados noutras ocasiões:



- **Altere as bebidas alcoólicas** (caso tenha decidido reduzir o consumo) **com bebidas não alcoólicas.**
- **Beba lentamente, com calma,** a pequenos goles.



- **Não beba com o estômago vazio,** coma algo para que o corpo absorva o álcool de forma mais lenta.
- **Limite os encontros com pessoas com as quais costumava beber**
- **Tenha preparada uma resposta para recusar um convite para beber:** “não, obrigado, o médico aconselhou-me a não beber.”



- **Pratique exercício mais regularmente, ocupe os seus tempos livres.**



- Quando tiver vontade de beber álcool, não se precipite a fazê-lo imediatamente, **não “ceda” na primeira alteração, procure** uma ocupação para esse momento, pois dentro de alguns minutos essa vontade de beber terá diminuído e será mais controlável.

- **Procure uma pessoa que o possa ajudar** a superar estes momentos mais difíceis, pode ser um familiar, amigo ou um profissional de saúde. Também pode dirigir-se às associações de autoajuda da sua cidade ou vila. Mais adiante fornecemos-lhe os números de telefone das que existem na nossa comunidade autónoma.



- Se esteve alguns dias a beber menos ou sem beber, não se surpreenda se continuar a ter emoções contraditórias: quer deixar de beber, mas apetece-lhe fazê-lo outra vez, ... isto normalmente acontece quando alteramos os nossos hábitos .

Volte a ler os motivos pelos quais quer beber menos ou deixar de beber e esteja consciente de tudo o que conseguiu até agora; deixar de beber é difícil mas não se abandone, não desanime, se não conseguiu os objetivos a que se propôs, reveja-os novamente e trace outros mais realistas, não é necessário correr, mas sim fazer as coisas bem.

Lembre-se que o álcool afeta os seus relacionamentos de casal, família, amigos e companheiros (discussões, afastamentos,...), diminui o seu desempenho profissional ou nos estudos, afeta a sua saúde física, aumenta o risco de acidentes e prejudica a tomada de decisões.



GUIA PRÁTICO



para reduzir
o consumo
de álcool

20

Por todos estes motivos, **volte a ler os seus OBJETIVOS E PROCURE AJUDA NO SEU AMBIENTE E NO SEU CENTRO DE SAÚDE, NO SEU MÉDICO DE FAMÍLIA OU PESSOAL DE ENFERMAGEM.**



TELEFONE DO GABINETE DE INFORMAÇÕES SOBRE ADIÇÕES DO GOVERNO DE LA RIOJA: 900 714 110

TELEFONES DE ASSOCIAÇÕES DE AUTO-AJUDA

ARAR: Asociación Riojana de Alcohólicos Rehabilitados, calle Huesca, nº 61 bajo.

Tf.: **941 22 67 46**

GARVA: Grupo de Alcohólicos en Rehabilitación de Valvanera, calle Vélez de Guevara, nº 8 - 1º

Tf.: **618 549 680**

ARARNA: Asociación Riojana de Adicciones y Rehabilitación de Nájera, calle San Fernando nº 108 de Nájera.

Tf.: **609 33 18 41**

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS: Agrupación Riojana.

Tf.: **639 03 05 42** com grupos em Calahorra, Alfaro, Arnedo, Santo Domingo de la Calzada y Logroño.

GUIA PRÁCTICO

para reduzir
o consumo
de álcool



