

18 DE FEVEREIRO

Dia Nacional de Combate ao Alcoolismo

# Alcoolismo: o que é, como identificar e quais são os tratamentos

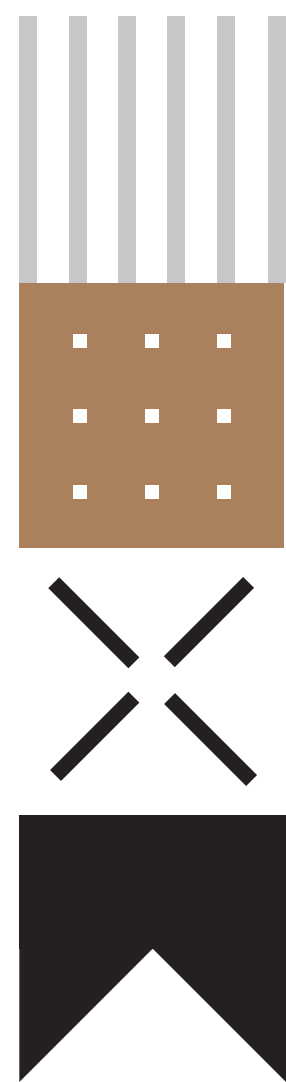
## O que é o alcoolismo?

Antes de entender o que é o alcoolismo, é preciso ter em mente que a Organização Mundial de Saúde (OMS) classifica como droga toda e qualquer substância não produzida pelo organismo e que, ao ser ingerida, modifica uma ou mais de suas funções.

Elas podem ser ilícitas (vendidas sem autorização legal), como a maconha, ou lícitas (comercializadas de forma legal), como é o caso do álcool.

Apesar do uso do álcool e do cigarro serem tratados como hábitos comuns, por serem legalizados, não significa que eles não são prejudiciais. Mesmo quando o uso é esporádico, não existem quantidades seguras, uma vez que o usuário tende a passar por um processo antes de se tornar dependente e desenvolver o alcoolismo.

O alcoolismo é, portanto, a dependência do indivíduo ao álcool. E pode ser identificado em pessoas que demonstram sinais claros, que contaremos já, já.



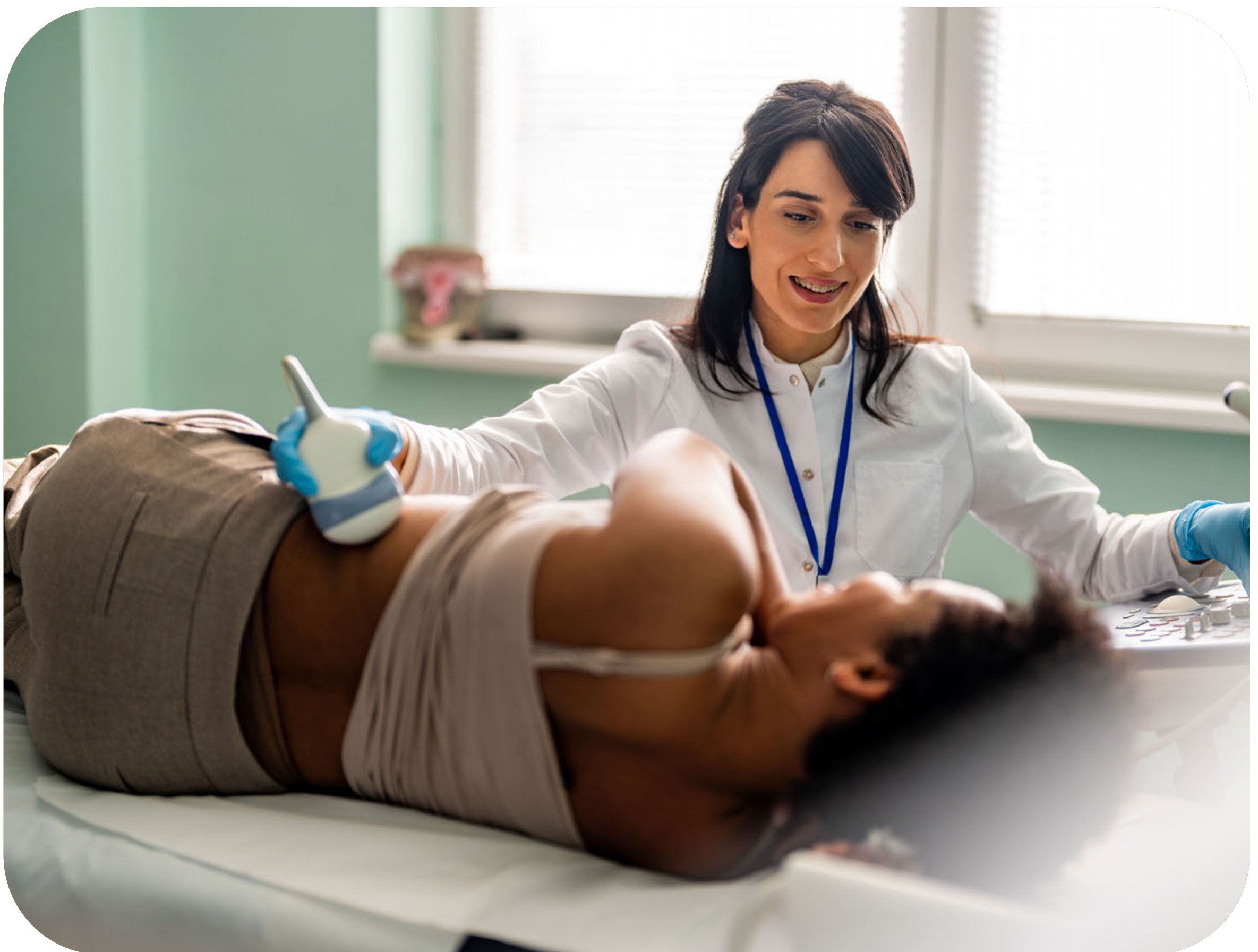


## Alcoolismo é doença?

A OMS classifica o alcoolismo como doença. Seu uso constante pode comprometer seriamente o bom funcionamento do organismo e está associado a mais de 200 doenças e lesões.

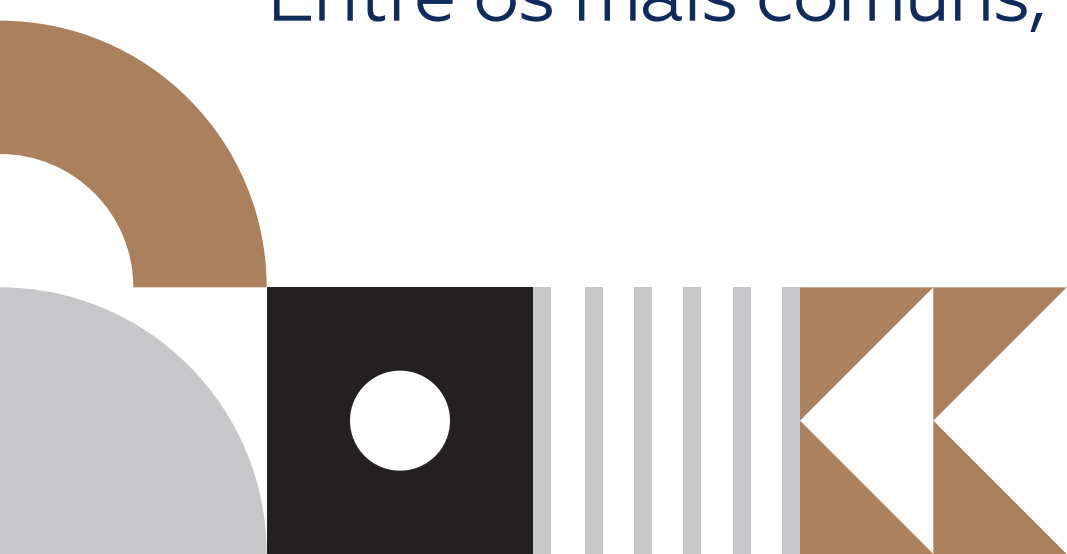
O alcoolismo está associado, inclusive, a doenças não transmissíveis graves, como cirrose hepática, alguns tipos de câncer e doenças cardiovasculares, bem como lesões resultantes de violência e acidentes de trânsito.

Por falar em acidentes de trânsito, o trânsito no Brasil mata mais do que muitas guerras. São cerca de 92 vítimas fatais por dia, colocando o Brasil como 4º país do mundo em acidentes de trânsito (atrás apenas da China, Índia e Nigéria). E entre as principais causas, está a combinação de álcool e direção.



## Quais os principais sinais e sintomas do alcoolismo?

Agora que você entendeu o que é o alcoolismo e que ele é uma doença, é preciso saber como identificar seus sinais e sintomas. Entre os mais comuns, estão:







### **Compulsão:**

uma necessidade forte ou desejo incontrolável de beber;

### **Dificuldade de controlar o consumo:**

não conseguir parar de beber depois de ter começado;

### **Sinais:**

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

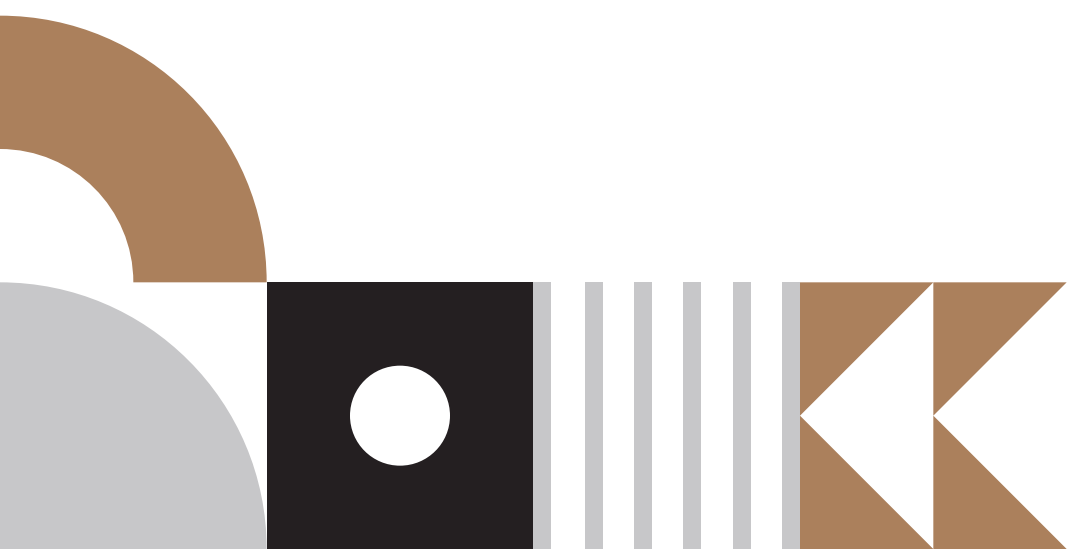
### **Tolerância:**

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.

## Qual a diferença entre "alcoólatra" e "alcoolista"?

O termo "alcoólatra" define alguém que sofre de alcoolismo, explicado acima. Já o termo "alcoolista" é recente e menos conhecido, usado para se referir a uma pessoa que faz uso frequente do álcool, mas que ainda não apresenta sinais clínicos de dependência.

A maior diferença está no grau de dependência, em que o alcoólatra é incapaz de reduzir ou interromper o consumo sem ajuda, enquanto o alcoolista ainda mantém algum controle sobre o hábito.





# Como tratar o alcoolismo?

Antes de mais nada, é preciso destacar a importância da orientação médica no diagnóstico, na indicação de tratamento e no acompanhamento. As principais opções de tratamento para o alcoolismo incluem:

**Tratamento psicoterapêutico:** aborda questões emocionais, permitindo entender o que leva o dependente ao consumo abusivo de bebidas alcoólicas. Além disso, ela é um apoio fundamental na prevenção contra recaídas e na elaboração de um plano de vida sóbrio e saudável;

**Tratamento farmacológico:** existem medicamentos que podem auxiliar no tratamento, reduzindo a vontade de beber, a ansiedade e aliviando sintomas de abstinência quando a pessoa para ou diminui a ingestão de álcool;

**Grupos de ajuda:** aqui, entram grupos em que pessoas se ajudam mutuamente, como o famoso “Alcoólicos Anônimos”, uma opção segura e de baixo custo.

Vale lembrar que hábitos saudáveis, como a prática de exercícios físicos, não só diminuem os desequilíbrios causados pelo álcool, como aumentam o bem-estar, diminuindo a ânsia pela bebida.







# Como apoiar alguém com dependência alcoólica?

O primeiro passo para ajudar um alcoólatra é permitir que ele sinta as consequências do alcoolismo.

Aliviar os problemas causados pelo vício é uma forma de diminuir as consequências dele. E se elas forem menores do que deveriam ser, se torna mais difícil que o alcoólatra mude.

Por exemplo: se a pessoa bebeu muito e não conseguiu acordar para ir trabalhar no dia seguinte, deixe-a. É importante que ela seja responsabilizada por seus atos e perceba que eles têm resultados danosos.

Além disso, envolva mais pessoas no problema, como amigos e familiares (desde que estejam empenhados em ajudar de forma empática, sem julgamentos). Dessa forma, você divide a carga da ajuda e o alcoólatra se sente ainda mais amparado.

Converse sobre as possibilidades de tratamentos descritas acima e, principalmente, sobre uma avaliação médica.

Saiba mais em nossa campanha [Não é fácil, mas tem saída](#), que dá caminhos para sair não só do labirinto do álcool, como das drogas.

