

Série Diálogo, n º06

# Álcool: O Que Você Precisa Saber

Publicação Oficial da Secretaria Nacional Antidrogas – SENAD,  
a partir de textos elaborados pelo National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism –  
NIAAA / National Institutes of Health – NIH

SENAD  
Brasília  
2000

PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA:

Fernando Henrique Cardoso

GABINETE DE SEGURANÇA INSTITUCIONAL:

Ministro-Chefe Alberto Mendes Cardoso

SECRETARIA NACIONAL ANTIDROGAS:

Wálter Fanganiello Maierovitch

SENAD

Anexo II do Palácio do Planalto, sala 235

Brasília-DF CEP: 70150-900

Telefones: (61) 411-2902/411-2903/411-2097 Fax: (61) 411-2110

0800614321 – Ligação gratuita

Texto revisado por:

Equipe Técnica da Subsecretaria de Prevenção e Tratamento da SENAD.

Tiragem:

30.000 exemplares

Álcool o que você precisa saber. Brasília.  
SENAD 2000. 26 p. (Série Diálogo nº 06)

1. Alcoolismo. 2. Prevenção – Alcoolismo.  
3. Álcool – Droga. I. Título. II. Série

CDD 616.861

CDU 178-1

# SUMÁRIO

	<b>APRESENTAÇÃO</b>	<b>5</b>
<b>Capítulo 1.</b>	<b>ÁLCOOL</b>	<b>7</b>
	1.1 O que não se conhece pode fazer mal	7
	1.2 O que é um drinque?	7
	1.3 Bebida e direção	8
	1.4 Interações medicamentosas	8
	1.5 Problemas de relacionamento	9
	1.6 Problemas de nascença relacionados ao álcool	9
	1.7 Problemas de saúde de longo-prazo	9
<b>Capítulo 2.</b>	<b>ALCOOLISMO</b>	<b>12</b>
	2.1 Os fatos	12
	2.2 Um problema de todos	12
	2.3 O que é alcoolismo?	13
	2.4 O que é abuso de álcool?	14
	2.5 Quais são os sinais do problema?	15
	2.6 A decisão de pedir ajuda	16
	2.7 Tratando-se	17
<b>Capítulo 3.</b>	<b>COMO REDUZIR A BEBIDA</b>	<b>20</b>
	3.1 Como reduzir a bebida	20



# APRESENTAÇÃO

O álcool é uma substância que causa dependência chamada popularmente de alcoolismo, razão pela qual é incluído em todas as relações de drogas. No mundo, a “doença causada pelo álcool” preocupa enormemente os sistemas de saúde, estimulando-se o número de dependentes entre 10% e 15% da população mundial. Como exemplo, no Estado de São Paulo pelo menos 1 milhão de pessoas sofrem desse mal.

Muitos indivíduos têm uma idéia formada do que vem a ser o alcoolismo, ficando claro que o ser humano que vive nas ruas, de bar em bar, afastado da família e que um dia passou a sofrer de cirrose (degeneração do fígado) é um dependente do álcool. No entanto, muitos outros dependentes descrevem o seu uso como “social”. O que é então o alcoolismo? Quais os riscos e consequências de beber exageradamente? Quem é alcoolista? Como é possível um dependente se recuperar?

A Secretaria Nacional Antidrogas – SENAD vem publicando cartilhas informativas sobre as drogas que causam dependência, desde 1999. A Série Diálogo chega no seu sexto volume enfocando o álcool, uma das substâncias que causa maior número de prejuízos para a população e, portanto, obriga o Brasil a gastar enormes fortunas, todos os anos, na reparação de suas consequências. Já os prejuízos individuais nem sempre podem ser recuperados.

Transmitindo informações claras e objetivas, esta publicação busca responder algumas dessas questões, auxiliando na reflexão sobre a dependência do álcool. Apresenta caminhos tanto para o dependente, como para sua família e comunidade, enfim, para a sociedade em geral.

ALBERTO MENDES CARDOSO  
Ministro-Chefe do Gabinete de Segurança Institucional  
da Presidência da República e Secretário Nacional Antidrogas



## capítulo 1

# ÁLCOOL

### *1.1 O que não se conhece pode fazer mal*

Se você é como muitos brasileiros, você deve beber álcool eventualmente. Ou, como outros, você pode até beber quantias moderadas de álcool mais frequentemente. Beber moderadamente ou “socialmente” significa que uma pessoa consome quantidades de bebidas alcoólicas que geralmente não representa riscos à saúde, podendo até ajudar a evitar alguns tipos de doenças cardíacas. Para pessoas com mais de 65 anos e mulheres esta quantidade deve ser, no máximo, de 1 drinque por dia. Homens até 65 anos são considerados “bebedores moderados” se tomam, no máximo dois drinks por dia.

Mas você sabia que mesmo bebendo moderadamente, sob certas circunstâncias, não está livre de riscos? E que, se você bebe mais que moderadamente, você pode estar se arriscando a ter sérios problemas com sua saúde, família, amigos e colegas de trabalho? Esta publicação explica algumas das conseqüências da bebida que você talvez não tenha pensado a respeito.

### *1.2 O que é um drinque?*

Um drinque padrão é:

- Uma latinha de cerveja ( $\pm 300$  ml)\*  
ou cooler de vinho
- Uma taça de vinho (120 ml)
- 36 ml de uísque, pinga ou vodka. (Um pouco menos que uma dose comum no Brasil)

\* A cerveja varia muito em relação à concentração de álcool, e com malte tem maior concentração de álcool que a maioria das outras bebidas fermentadas.

### *1.3 Bebida e Direção*

Pode surpreendê-lo o fato de que mesmo pequena, a quantidade de bebida alcoólica pode comprometer a capacidade de dirigir um automóvel. Por exemplo, certas habilidades para dirigir, como virar o volante ao mesmo tempo que se dá atenção ao tráfego, podem ficar comprometidas por concentrações de álcool no sangue (CASs) tão mínimas como 0,02 por cento. (A CAS se refere à quantia de álcool no sangue). Um homem de 80 kg terá uma CAS de aproximadamente 0,04 por cento uma hora após ter consumido duas cervejas de 300 ml ou outros dois drinques padrão, de estômago vazio (veja quadro, "O que é um drink?"). E quanto mais álcool você consumir, mais comprometidas ficarão suas habilidades para dirigir. Embora a maioria dos estados norte-americanos estabeleçam o limite de CAS para adultos que dirijam depois de beber entre 0,08 e 0,10 por cento, e no Brasil este limite é de 0,05 % o comprometimento das habilidades de direção começa em níveis bem menores.

### *1.4 Interações Medicamentosas*

O álcool reage negativamente com mais de 150 medicamentos. Por exemplo, se você estiver tomando anti-histamínicos (remédios para alergia) por causa de uma gripe ou alergia e ingerir álcool, este irá potencializar a sonolência que o medicamento causa, tornando a direção de veículos e a operação de máquinas ainda mais perigosos. E se você estiver tomando grandes doses do analgésico acetaminofeno\* e ingerir álcool, você estará danificando seriamente seu fígado. Verifique com seu médico ou farmacêutico antes de beber qualquer quantia de álcool se você estiver tomando qualquer medicamento, prescrito por médico ou não.

\* Comum em muitos remédios para dor de cabeça, febre ou resfriados.



### *1.5 Problemas de Relacionamento*

Quanto mais você bebe, maior é a chance de ter problemas em casa, no trabalho, com amigos e até mesmo com estranhos. Estes problemas podem incluir:

- Discussões ou brigas com sua/seu cônjuge e outros membros da família;
- Desgaste na relação com colegas de trabalho ou chefia;
- Faltar ou chegar atrasado no trabalho com frequência;
- Perda de emprego devido a baixa produtividade; e
- Cometer ou ser vítima de atos violentos.

### *1.6 Problemas de Nascimento Relacionados ao Álcool*

Se você está grávida ou tentando engravidar, você pode evitar problemas para seu filho, desde o nascimento, relacionados ao álcool, simplesmente não bebendo durante sua gravidez. O álcool pode causar uma série de problemas de nascimento, sendo o mais sério a síndrome fetal alcoólica (SFA). Crianças que nascem com problemas devido à bebida podem ter problemas de aprendizado e de comportamento para toda a vida. Os nascidos com SFA têm anormalidades físicas, comprometimento mental e problemas de comportamento. Como os cientistas não sabem exatamente a quantidade de álcool que causa este e outros problemas no nascimento, é melhor não beber álcool em hipótese alguma durante este período.

### *1.7 Problemas de Saúde de Longo-Prazo*

Alguns problemas, como os mencionados acima, podem ocorrer após o uso de álcool por um período relativamente curto de tempo. Contudo, outros problemas, como hepatites (doenças do fígado), cardiopatias (doenças do coração), alguns tipos de câncer e pancreatite, freqüentemente se desenvolvem lentamente e podem se tornar evidentes apenas após o uso intenso de álcool por muito tempo. As mulheres podem

ter problemas de saúde relacionados ao álcool após terem consumido menor quantidade de álcool que homens e por um período de tempo mais curto . Como o álcool afeta muitos órgãos do corpo, beber intensamente por um longo prazo leva ao risco de sérios problemas de saúde, alguns dos quais são descritos abaixo.

**Hepatites relacionadas ao álcool.** Mais de 2 milhões de americanos sofrem de doenças do fígado relacionada ao álcool. Alguns desenvolvem hepatite alcoólica ou inflamação do fígado, como resultado de bebida intensa por longo-prazo. Seus sintomas são febre, icterícia (amarelamento exagerado da pele, olhos e urina escura) e dor abdominal. A hepatite alcoólica pode levar à morte se o indivíduo continuar a beber. Se para de beber, esta situação é freqüentemente reversível. Cerca de 10 a 20% de bebedores pesados desenvolvem cirrose alcoólica, ou degeneração do fígado. A cirrose alcoólica pode levar à morte se continuar a beber. Embora a cirrose não seja reversível, em se parando de beber, a chance de sobrevivência e a qualidade de vida da pessoa melhora consideravelmente. Os acometidos de cirrose, freqüentemente, sentem-se melhor e o funcionamento do fígado pode até melhorar, caso não bebam nada. Embora o transplante de fígado seja necessário como um último recurso, muitas pessoas com cirrose que param de beber talvez nunca precisem fazer transplante. E ainda, existe o tratamento para as complicações causadas pela cirrose.

**Cardiopatias.** Beber moderadamente pode trazer efeitos benéficos ao coração, especialmente entre aqueles com maior risco para ataques cardíacos, como homens acima de 45 anos e mulheres após a menopausa. Todavia, quantidades maiores que as moderadas, consumidas por anos aumenta o risco de hipertensão, cardiopatias, e alguns tipos de derrame.

**Câncer.** Quantidade maiores de bebidas alcoólicas a longo prazo aumenta o risco do desenvolvimento de certos tipos de câncer, especialmente no esôfago, boca, garganta e cordas vocais. As mulheres têm um risco ainda maior de desenvolver câncer de mama se beberem dois ou mais drinques por dia. A bebida também pode aumentar o risco de câncer de intestino.

**Pancreatite.** O pâncreas é o órgão que ajuda a regular os níveis de açúcar no corpo, produzindo insulina. O pâncreas também desempenha papel importante na digestão de diversos alimentos. Bebida intensa no longo-prazo pode levar à pancreatite (ou inflamação do pâncreas). Os sintomas são dor abdominal aguda e perda de peso, podendo ser até fatal.

Se você (ou alguém que você conhece) tem bebido muito, há o risco de desenvolverem sérios problemas de saúde. Como alguns destes problemas são tanto reversíveis (voltar ao normal) quanto tratáveis, é importante procurar ajuda médica. Seu médico lhe orientará sobre o álcool e a sua saúde.

## capítulo 2 **ALCOOLISMO**

### *2.1 Os Fatos*

A palavra alcoolismo é conhecida de todos. São poucos, porém, que sabem exatamente o seu significado. O que é exatamente o alcoolismo? Qual é a diferença entre abuso ao álcool, uso indevido e alcoolismo? Quando uma pessoa deve procurar ajuda com relação à bebida? A SENAD preparou esta publicação para ajudar indivíduos e famílias a responderem estas e outras perguntas comuns sobre problemas com o álcool. As informações abaixo explicarão o alcoolismo e o abuso de álcool, os sintomas de cada um, quando e onde procurar ajuda, tipos de tratamento e outros recursos adicionais de ajuda.

### *2.2 Um Problema de Todos*

Para a maioria das pessoas, o álcool é um componente agradável em atividades sociais. O uso moderado de álcool, até dois drinques por dia para homens e um drinque por dia para mulheres e idosos (um drinque padrão é uma lata de cerveja, uma taça de 120 ml de vinho, ou 36 ml de uísque) não é prejudicial para a maioria dos adultos. No entanto, um número considerável de pessoas têm problemas sérios por beber. Atualmente, quase 14 milhões de americanos, um em cada 13 adultos, abusam do álcool ou são dependentes do álcool\*. Muitos milhões de outros adultos entram em padrões arriscados de bebida que podem levar a sérios problemas pelo uso do álcool. E ainda, aproximadamente 53 % dos homens e mulheres nos EUA relatam que um ou mais de seus parentes próximos têm problemas com a bebida.

\* No estado de São Paulo estima-se que, no mínimo, 2 milhões de pessoas são dependentes do álcool.

As conseqüências do mau uso do álcool são sérias e, em muitos casos, um risco à vida. Beber pesadamente pode aumentar o risco a certos tipos de câncer, especialmente aqueles do fígado, esôfago, garganta e laringe (cordas vocais). Também pode causar cirrose hepática, problemas no sistema imunológico, danos cerebrais, e prejudicar o feto durante a gravidez. Além disso, aumenta o risco de mortes por acidente de carro, acidentes recreacionais, e acidentes de trabalho, como também aumenta a probabilidade de homicídios e suicídios. Em termos puramente econômicos, o uso do álcool custa à sociedade norte-americana, aproximadamente, 100 bilhões de dólares ao ano. Em termos humanos, os custos são incalculáveis.

### *2.3 O que é Alcoolismo?*

O alcoolismo, também conhecido como “síndrome da dependência do álcool”, é uma doença caracterizada pelos seguintes elementos:

- **Compulsão:** uma necessidade forte ou desejo incontrolável de beber.
- **Perda de controle:** a incapacidade freqüente de parar de beber uma vez que a pessoa já começou.
- **Dependência física:** a ocorrência de sintomas de abstinência, como náusea, suor, tremores, e ansiedade, quando se para de beber após um período bebendo muito. Tais sintomas são aliviados bebendo álcool ou tomando outra droga sedativa.
- **Tolerância:** a necessidade de aumentar as quantias de álcool para sentir-se “alto”. (Nem todos estes problemas precisam ocorrer juntos)

O alcoolismo tem pouco a ver com que tipo de álcool uma pessoa bebe, há quanto tempo a pessoa bebe, ou até mesmo exatamente quanto álcool uma pessoa bebe. Porém, tem muito a ver com a necessidade incontrolável por álcool. Esta descrição do alcoolismo nos ajuda a entender porque a maioria dos dependentes de álcool não

consegue se valer só de “força de vontade” para parar de beber. Estas pessoas estão sob a forte compulsão do álcool, uma necessidade que se mostra tão forte quanto a sede ou a fome. Enquanto alguns se recuperam sem ajuda, a maioria dos dependentes de álcool precisa de ajuda de outros (médicos, terapeutas, enfermeiros, etc.) para se recuperar desta doença. Com o apoio e tratamento adequados, muitos indivíduos são capazes de parar de beber e reconstruir suas vidas. Muitos pensam: porque certas pessoas bebem sem ter problemas, enquanto outras são terminantemente incapazes de controlar sua bebida? Pesquisas recentes, apoiadas pelo NIAAA (Instituto Norte-Americano sobre Álcool e Alcoolismo), demonstraram que, para muitas pessoas, a vulnerabilidade ao alcoolismo é herdada. Vale ressaltar que aspectos do ambiente da pessoa, como influências de colegas e a disponibilidade do álcool, também são influências significativas. Influências herdadas e do ambiente são chamadas de “fatores de risco.” Contudo, risco não é destino. Só porque o alcoolismo tende a ser mais encontrado em famílias, isto não significa que um filho de um dependente de álcool, automaticamente, desenvolverá alcoolismo.

#### *2.4 O que é Abuso de álcool?*

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 ficar “alto”). O abuso de álcool está definido como sendo o padrão de beber acompanhado por uma ou mais destas situações, (dentro de um período de 12 meses):

- Fracasso nas responsabilidades no trabalho, na escola ou em casa;
- Beber em situações fisicamente perigosas, como enquanto dirige ou operar máquinas;

- Ter problemas legais devido ao álcool, como ser preso por dirigir alcoolizado ou por ter causado lesões em alguém enquanto alcoolizado;
- Continuar a beber apesar de ter problemas de relacionamento causados ou piorados pelos efeitos do álcool.

Enquanto o abuso de álcool é basicamente diferente do alcoolismo, é importante notar que muitos efeitos do abuso de álcool também são demonstrados por dependentes de álcool.

### *2.5 Quais são os sinais do Problema?*

Como você pode saber se você ou alguém próximo tem um problema com a bebida? Responda às quatro perguntas a seguir e tente descobrir. (para ajudar a lembrar estas perguntas, note que a primeira letra da palavra chave em cada uma das perguntas formam a palavra “**DICA**”)

- Você já sentiu que deveria **D**iminuir a bebida?
- As pessoas já te **I**rritaram quando criticaram sua bebida?
- Você já se sentiu mal ou **C**ulpado a respeito de sua bebida?
- Você já tomou bebida alcoólica pela manhã para “aquecer” os nervos ou para se livrar de uma ressaca (**A**bridor de olhos)?

Apenas um “sim” sugere um possível problema com álcool. Se você respondeu “sim” a mais de uma pergunta, há uma alta probabilidade de que haja um problema. Em qualquer dos casos, é importante ir ao médico ou outro profissional da área de saúde imediatamente para discutir suas respostas a estas perguntas. Eles podem ajudá-lo determinar se você tem ou não um problema com a bebida, e, se você tiver, poderão recomendar a melhor atitude para você tomar.

Mesmo se você respondeu “não” a todas as perguntas, se você se depara com problemas relacionados ao álcool em seu trabalho, relacionamentos, saúde ou com a lei, você deve procurar ajuda profissional. Os efeitos do álcool podem ser muito sérios e até fatais, tanto para você quanto para outros.

## *2.6 A Decisão de Pedir Ajuda*

Reconhecer que se 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.

Qualquer relutância que você sinta em discutir sobre a sua bebida com seu profissional de saúde pode reforçar muitos preconceitos sobre o alcoolismo e os dependentes de álcool. Em nossa sociedade, o mito prevalece 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 não é uma doença que indique maior fraqueza que o diabetes ou a asma. E ainda, identificar um possível problema com álcool tem uma compensação enorme, uma chance de viver com mais saúde.

Quando você for ver seu médico, ele vai lhe perguntar uma série de coisas sobre o seu uso de álcool para determinar se você está ou não tendo problemas por causa do álcool. Tente ser o mais completo e honesto possível. 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 diagnosticar e tratar o alcoolismo. Você deverá tomar decisões e deverá entender tudo sobre a necessidade do tratamento e as formas de tratar a dependência.



## 2.7 *Tratando-se*

### Tratamento do Alcoolismo

A natureza do tratamento depende da gravidade do alcoolismo do indivíduo e dos recursos disponíveis na comunidade. O tratamento pode incluir a desintoxicação (o processo de retirar o álcool do sistema de uma pessoa com segurança); tomar medicamentos receitados pelo médico, como disulfiram (Antabuse®) ou a naltrexona (ReVia™), para ajudar a evitar o retorno à bebida uma vez que já parou; e aconselhamento individual e/ou em grupo. Há tipos de aconselhamento promissores que ensinam a recuperar dependentes de álcool e a identificar situações e sentimentos que levam à necessidade de beber e de descobrir novas maneiras de lidar com a ausência do álcool. Quaisquer destes tratamentos podem ocorrer tanto em um hospital, como em tratamento residencial ou ambulatorial (o paciente fica em sua casa e vai às consultas, até todos os dias).

Como o envolvimento com a família é importante para a recuperação, muitos programas oferecem aconselhamento conjugal e terapia familiar como parte do processo de tratamento. Alguns programas podem oferecer para o dependente recursos vitais da comunidade como a assistência legal, treinamento de trabalho, creche e aulas para pais.

### 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 auto-ajuda 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.

O Alcoolismo pode ser Curado?

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 e tenha sua saúde de volta, ele ainda está suscetível a recaídas e deve continuar a evitar todas as bebidas alcoólicas.

“Reduzir “ não adianta; parar é necessário para uma recuperação bem sucedida.

Contudo, até indivíduos determinados a ficarem sóbrios podem ter recaídas, antes de chegar à sobriedade de longo prazo. Recaídas são muito comuns e não significam que uma pessoa fracassou ou não pode eventualmente se recuperar do alcoolismo. Tenha em mente também que todo dia que um dependente do álcool fica sóbrio antes de uma recaída é extremamente valioso, tanto para o indivíduo quanto para sua família. Se ocorre uma recaída, é muito importante tentar parar de beber de novo e obter o apoio necessário para não beber mais. A recaída não destrói as conquistas que ocorreram durante a abstinência, na maioria das vezes.

Ajuda ao Abuso do Álcool

Se o seu médico determinar que você não é 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;
- Estabeleça uma meta de bebida para você mesmo. Algumas pessoas se abstêm do álcool, enquanto outras preferem limitar as quantidades bebidas;

- Examine as situações que desencadeiam seus padrões não saudáveis de bebida, e desenvolva novas formas de lidar com situações de modo a manter suas metas em relação à bebida.

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

## capítulo 3

# COMO REDUZIR A BEBIDA

### *3.1 Como reduzir a bebida*

Se você está bebendo muito, mas não é dependente você pode melhorar sua vida e saúde reduzindo a quantidade de bebida. E como saber se você bebe muito? Leia as perguntas abaixo e responda “sim” ou “não”:

- Você bebe sozinho quando se sente com raiva ou triste?
- A sua bebida te atrasa para o trabalho?
- A sua bebida preocupa a sua família?
- Você bebe mesmo depois de prometer para si mesmo que não beberá?
- Você esquece o que estava fazendo enquanto bebia?
- Você tem dores de cabeça ou tem ressacas depois de beber?

Se você respondeu “sim” a qualquer destas perguntas, você pode ter um problema com a bebida. Vá ao médico. Seu médico irá lhe dizer se você deve reduzir a bebida ou parar. Se você é alcoolista ou tem problemas médicos, você não deve só reduzir, você deve parar completamente. Seu médico lhe dirá o que é melhor para você.

Se o médico disser para você reduzir a bebida, estes passos podem te ajudar:

1. Escreva quais suas razões para reduzir ou parar de beber.

Por que você quer beber menos? Há muitas razões para você querer reduzir ou parar de beber. Você pode querer melhorar sua saúde, dormir melhor, ou ter melhores relações com sua família e amigos. Faça uma lista das razões para você beber menos.

2. Estabeleça uma meta para sua bebida.

Coloque um limite para a quantidade de bebida. Você pode reduzir ou parar de vez.

Se você está reduzindo, mantenha-se abaixo destes limites:

Mulheres: não mais que um drinque por dia (uma lata de cerveja ou uma taça de vinho ou uma dose de bebida forte)

Homens: não mais que dois drinques por dia

Estes limites podem ser muito altos para algumas pessoas com certos problemas médicos ou que estão mais velhas. Fale com seu médico a respeito do melhor limite para você.

Agora, escreva sua meta em um papel. Coloque em um local visível, como na geladeira ou espelho do banheiro. Seu papel pode ser assim:

Minha meta de bebida

- Começo no dia \_\_\_\_\_.
- Não beberei mais que \_\_\_\_\_ drinques por dia.
- Não beberei mais que \_\_\_\_\_ drinques em uma semana. Ou
- Eu vou parar de beber.

### 3. Faça um diário de sua bebida.

Para ajudá-lo a chegar em sua meta, faça um diário de sua bebida. Por exemplo, anote todas as vezes em que beber durante uma semana. Faça este diário por 3 ou 4 semanas. Ele vai lhe mostrar o quanto você bebe e quando você bebe. Você pode se surpreender. A sua meta mudou em relação ao que você bebe agora? Use o diário da bebida abaixo e anote quando você bebe.

Semana 1	nº de drinques	tipos de drinques	Local consumido
Seg.			
Ter.			
Qua.			
Qui.			
Sex.			
Sab.			
Dom.			

Semana 2	nº de drinques	tipos de drinques	Local consumido
Seg.			
Ter.			
Qua.			
Qui.			
Sex.			
Sab.			
Dom.			

Semana 3	nº de drinques	tipos de drinques	Local consumido
Seg.			
Ter.			
Qua.			
Qui.			
Sex.			
Sab.			
Dom.			

Semana 4	nº de drinques	tipos de drinques	Local consumido
Seg.			
Ter.			
Qua.			
Qui.			
Sex.			
Sab.			
Dom.			

Agora você sabe porque você quer beber menos e você tem uma meta. Há muitas maneiras de você se ajudar a reduzir a bebida. Tente isto:

Preste atenção em casa.

Tenha pouco ou nenhum álcool em casa. Não deixe tentações a sua volta.

Beba devagar.

Quando beber, dê goles lentamente. Dê um intervalo de 1 hora entre os drinques.

Beba refrigerantes, água, ou sucos depois de beber álcool. Não beba de estômago vazio! Coma enquanto bebe.

Dê um tempo no álcool.

Tire um dia ou dois para não beber nada. Depois, tente parar de beber por uma



semana. Note como se sente fisicamente e emocionalmente nestes dias. Quando der certo e se sentir melhor, pode ser mais fácil reduzir a bebida.

Aprenda a dizer NÃO.

Você não tem que beber quando os outros bebem. Você não tem que aceitar um drinque que lhe é oferecido. Treine maneiras de dizer não educadamente. Por exemplo, diga às pessoas que se sente melhor ao beber menos. Fique longe de pessoas que insistem que você beba quando tenta parar.

Seja ativo.

O que você gostava de fazer ao invés de beber? Use o dinheiro e tempo gastos em bebida para fazer coisas divertidas com amigos e família. Saia para jantar, vá ao cinema ou faça esportes.

Procure ajuda.

Às vezes pode ser difícil diminuir a bebida. Peça ajuda à sua família e amigos para atingir seu objetivo. Fale com o médico se você estiver tendo dificuldades para beber menos. Procure toda a ajuda necessária para atingir seu objetivo.

Cuidado com tentações.

Cuidado com pessoas, lugares ou momentos que te levam à bebida mesmo quando você não queira. Fique longe de pessoas que bebem muito em bares que você costumava ir. Planeje o que você vai fazer para evitar beber ao se sentir tentado.

Não beba porque está com raiva ou porque teve um mau dia. Estes hábitos precisam ser cortados se você quer beber menos.

## NÃO DESISTA!

A maioria das pessoas não reduzem ou param de beber de uma vez. Como em um regime, não é fácil mudar. Tudo bem. Se você não atingir seu objetivo logo na primeira vez, tente de novo. Lembre-se, procure ajuda de pessoas que gostam de você e que queiram ajudar. Não desista!

Todo o material nesta cartilha está livre de restrições de leis autorais e pode ser reproduzido e duplicado sem a permissão da SENAD; a citação da fonte é agradecida.

Cópias impressas desta publicação podem ser obtidas na SENAD pelo número:

Telefone: 0800614321