

HÁBITOS DE RISCO: CONSUMO EXCESSIVO DE ÁLCOOL

O consumo excessivo de álcool está associado a uma série de riscos à nossa saúde física, mental e social. Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), o uso nocivo provoca cerca de 3 milhões de mortes por ano no mundo, além de ser um fator que pode causar mais de 200 doenças e lesões.

Quais são os riscos do consumo excessivo de álcool para a saúde?

Diversos fatores afetam os níveis e padrões de consumo de álcool e a complexidade dos problemas relacionados. Desse modo, dentre os principais riscos estão:



Problemas Hepáticos (fígado): Condições hepáticas graves, incluindo esteatose hepática, hepatite alcoólica e cirrose hepática.

Câncer: Maior risco de desenvolvimento de vários tipos de câncer, incluindo câncer de boca, garganta, esôfago, fígado, mama e cólon.

Doenças Cardiovasculares: Aumento do risco de hipertensão arterial, doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais (AVCs).

Problemas Mentais: O álcool é uma substância depressora que pode aumentar o risco de depressão, ansiedade e outros distúrbios psiquiátricos.

Acidentes e Lesões: Fator de risco significativo para acidentes de trânsito, quedas, afogamentos e outros tipos de lesões traumáticas.

Consumo consciente: Você pratica?

O consumo de determinada substância que altera o nosso grau de consciência acarreta inúmeras consequências e prejuízos para a nossa saúde. O consumo consciente nada mais é do que ingerir determinada substância tendo consciência sobre o volume total consumido. Isso leva a tomada de decisão consciente para que, nos casos de consumo de álcool, possamos:



Ingerir 100 ml de água a cada 350 ml de álcool (normalmente é o tamanho de uma latinha de cerveja);



Organizar um plano de transporte seguro, ou seja, voltar pra casa com algum aplicativo de transporte ou combinar com um amigo que não tenha consumido bebida alcóolica;



Realizar o consumo com pessoas de confiança que possam oferecer o suporte necessário.

Lembre-se: O consumo excessivo de álcool não será a solução para os problemas enfrentados no dia a dia. Caso esteja enfrentando dificuldades em controlar o consumo, busque um profissional especializado como psicólogo e/ou psiquiatra e grupos de apoio. O tratamento também pode ser feito pelo SUS através do CAPS (Centro de Atenção Psicossocial).

Busque ajuda e cuide de você para ter mais razões pra brindar e menos para esquecer!