

Dimensão do Problema

O consumo excessivo de álcool é considerado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma ameaça à Saúde Pública mundial. Causa mais anos de vida perdida por morte ou incapacidade do que o tabaco ou as drogas ilegais. Estima-se que mais de 2,3% da população mundial seja alcoólica, o que corresponde a cerca de 140 milhões. Portugal é o sétimo consumidor de álcool de forma global e o quarto consumidor mundial de vinho. (World Drink Trends, 2004). Sendo um dos maiores consumidores mundiais, o problema é particularmente grave e os números apontam para que possam existir em Portugal cerca de 600.000 alcoólicos e 750.000 bebedores excessivos.

O álcool é uma droga?

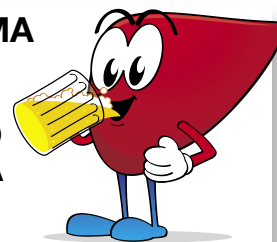
Sim, é uma droga lícita. Provoca dependência física e psíquica (habituação). O alcoolismo é considerado uma doença, muito incapacitante, de implicações sociais graves, mas tratável.

Quais as doenças provocadas pelo álcool?

O consumo excessivo de álcool pode levar a 61 doenças: fígado (hepatite alcoólica, cirrose, cancro do fígado), doenças do pâncreas, esófago, sistema nervoso, depressão, suicídio, impotência, acidentes de viação, violência familiar, homicídios, afogamentos, sexo desprotegido, violações, insucesso escolar, esquizofrenia, doenças do coração, fogos, doenças musculares, infertilidade, etc. Quanto mais se bebe maior o risco.

O ÁLCOOL É UMA DROGA LÍCITA

O ALCOOLISMO É UMA DOENÇA



Existe risco de cancro?

Sim, beber álcool em excesso provoca cancro: do fígado, esófago, boca, garganta, mama. Pensa-se que também possa estar implicado no cancro do cólon (intestino grosso). O álcool é considerado pela OMS como claramente carcinogénico.

A partir de que idade se pode beber?

Não se deve beber antes dos 18 anos. Isto apesar da idade legal em Portugal ser de 16 anos. Consumir antes dos 18 aumenta de forma significativa o risco de dependência. Os portugueses começam a beber muito cedo, em média aos 13 anos...

O risco de ficares dependente para toda a vida se começares as bebedeiras aos 13 anos é de quase 50%.

A CAUSA PRINCIPAL DE MORTE E INCAPACIDADE NA TUA IDADE SÃO OS ACIDENTES DE VIAÇÃO (CARRÓ, MOTAS, ATROPELAMENTOS)



NÃO BEBAS ANTES DOS 18 ANOS

NÃO BEBAS E CONDUZAS



Qual a dose segura por dia, por ocasião festiva e para conduzir?

Os homens não devem beber mais do que duas a três doses por dia e cinco em ocasiões festivas. As mulheres não mais do que duas a três por dia e quatro em ocasiões festivas. Um dos fenómenos mais graves em Portugal e na Europa é a chamada feminilização do alcoolismo, ou seja as raparigas, pelo menos nas bebidas destiladas, estão a beber tanto como os rapazes. A morte por cirrose alcoólica nas mulheres jovens inglesas aumentou cerca de 1000% nos últimos 30 anos.

As bebedeiras fazem mal?

Sim, e muito. Além do risco de acidente de viação, mesmo que não guies, existe o risco de violência, quedas, entrases em coma, teres sexo nada seguro que pode deixar-te marcas para sempre. Além disso, as células cerebrais podem ficar danificadas de forma irreversível.

O álcool mata na estrada?

De forma muito evidente. O acidente de viação é, a grande distância, a causa principal de morte nas pessoas da tua idade, dos 1 aos 29 anos. Por exemplo, em 2005, em Portugal, morreram pelo menos 471 jovens nas estradas, 65 morreram por SIDA e 171 por cancro. Noventa por cento dos acidentes são provocados pelos condutores, seja por excesso de velocidade ou por consumo de álcool. Não leves a mal, mas a actuação eficaz das forças de segurança no controlo da velocidade e do álcool tem salvo milhares de vidas em todo o Mundo.

O que é a alcoolemia? O que significa 0,2 mg/dl, 0,5 mg/dl

Alcoolemia significa a quantidade de álcool medida no sangue. Cada bebida que consumires, em média, sobe a alcoolemia para 0,2 mg/dl. Se tiveres mais do que 0,5 mg/dl, serás multado. Não te esqueças, porém, que já estás alterado com 0,2 mg/dl. Não o sentes, mas estás! O risco de acidente mortal aumenta para o dobro, de 0,2 para 0,5 na rapariga, e mais sete vezes no rapaz dos 16 aos 20 anos.

Qual a diferença entre as diferentes bebidas?

O vinho, a cerveja, os shots, martini, uísque (whisky) são bebidas diferentes entre si na graduação (quantidade de álcool puro que contêm). No entanto, como as quantidades dos recipientes que são servidos são diferentes, considera-se que a quantidade de álcool por bebida servida é aproximadamente a mesma.

Então não posso beber bebidas alcoólicas?

O ideal é não beberes muito antes dos 21 anos. Mas, se tiveres mais de 18 anos, se não conduzires, se não beberes mais do que duas a três bebidas, se fores rapaz, ou uma a duas por dia, se fores rapariga, não é muito grave. Durante a gravidez não se pode beber, já que os bebés podem nascer com defeitos provocados pelo álcool.

APEF



**Associação
Portuguesa
para o Estudo
do Fígado**

Associação Portuguesa
para o Estudo do Fígado
T. + 351 217 995 530 / 5
apef@mail.telepac.pt

Apoios

bestnews®
A marca da comunicação

Secretariado
Associação Portuguesa
para o Estudo do Fígado
Maria José Ilharco
apef@mail.telepac.pt
Março 2008

www.apef.com.pt

APEF



**Associação
Portuguesa
para o Estudo
do Fígado**

O Essencial Sobre...

Álcool e os Jovens

Visite o nosso site

www.apef.com.pt