

## **Orientação Técnica**

### **Programa de Educação Ambiental Ação do Minuto do Meio Ambiente**

## **ALCOOLISMO**

### **Trechos**

Eliseu Martins/PI à Trindade/PE

Salgueiro/PE ao Porto Suape/PE

Missão Velha/CE à Salgueiro/PE

Salgueiro/PE à Trindade/PE

Missão Velha/CE ao Porto Pecém/CE

São Paulo

Outubro de 2011

## Índice

<b>Introdução .....</b>	<b>3</b>
<b>1. O que é o alcoolismo? .....</b>	<b>4</b>
1.1. Alcoolismo x Beber pesado	4
1.2. O álcool no organismo	4
1.3. Sinais do alcoolismo	5
1.4. Tratando o alcoolismo	5
<b>2. Saúde e qualidade de vida .....</b>	<b>7</b>
2.1. A ingestão de bebidas alcoólicas e o meio ambiente	7
<b>3. Dicas para o palestrante .....</b>	<b>9</b>
3.1. Dicas	9
<b>4. Referências.....</b>	<b>10</b>

# Introdução

Caro palestrante, este material deve te ajudar na preparação e execução das palestras e murais do Minuto do Meio Ambiente (MMA) do mês de [novembro de 2011](#), quando abordaremos o tema [Alcoolismo](#).

Este tema foi sugerido por alguns colaboradores em pesquisa realizada sobre o MMA nos trechos EMT e SPS<sup>1</sup>. O tema apareceu em oito (8) citações como “álcool”, “bebida” ou mesmo “alcoolismo”, ficou atrás somente de “tabagismo”, com 12 citações, e de “temas de saúde”, com 11 citações. Priorizou-se, então, o tema [Alcoolismo](#) visto que “tabagismo” já foi abordado em janeiro deste ano e que já atende a uma questão de saúde também.

A questão do álcool é muito relevante na região do empreendimento e afeta muitos colaboradores. Falar sobre esta problemática e alertar estes colaboradores é uma [questão de saúde pública](#) e envolve qualidade de vida, saúde individual e coletiva, rendimento no trabalho e questões ambientais.

Além da grande necessidade de se conversar com estes colaboradores sobre o problema do álcool excessivo e da solicitação da temática por eles mesmos, o alcoolismo deve ser abordado de tal forma a responder, também, pela demandas do [Programa de Saúde Pública](#), no qual é dever da ARCADIS Tetraplan, juntamente com a empresa construtora, alertar estes colaboradores quanto aos cuidados com a saúde e a sua importância para um meio equilibrado.

Portanto, sugere-se a abordagem do tema a partir dos seguintes tópicos:

- 1.** *O que é o alcoolismo?*
- 2.** *A importância da saúde para a qualidade de vida e para o trabalho.*
- 3.** *A ingestão de bebidas alcoólicas e o meio ambiente.*

Siga as dicas e dê sugestões para o aprimoramento das atividades, pois promover a reflexão e mudanças de atitudes, principalmente na obra, é uma grande contribuição para a sociedade e para o meio ambiente!

---

<sup>1</sup> A pesquisa avaliativa sobre o MMA (palestras e murais) nos trechos MVS e SAT ainda deve ser alinhada internamente com a equipe responsável e, então, executada assim que possível.

# 1. O que é o alcoolismo?

O alcoolismo é a dependência do indivíduo ao álcool, considerado doença pela Organização Mundial da Saúde (OMS). O uso constante, descontrolado e progressivo de bebidas alcoólicas pode comprometer seriamente o bom funcionamento do organismo, chegando a consequências irreversíveis.

*O Ministério da Saúde considera excesso de bebida alcoólica cinco ou mais doses na mesma ocasião em um mês, no caso dos homens, ou quatro ou mais doses, no caso das mulheres. O levantamento mostra que as situações de descontrole na hora de beber são mais frequentes na população masculina. Em 2009, 28,8% dos homens e 10,4% das mulheres beberam demais. (Fonte: portal.saude.gov.br)*

## 1.1. Alcoolismo x Beber pesado

Quando fala-se sobre dificuldades com bebidas alcoólicas, a maioria das pessoas pensa no alcoolismo (dependência que vem com o uso crônico, por tempo prolongado), ou seja, só considera problema quem fica doente por causa do álcool. Mas este grupo é minoria. Existe outro problema, muito mais abrangente, que é o **padrão de beber da população**.

Quando bebe-se, de uma única vez, a ponto de se intoxicar, já há exposição a comportamentos de risco. É o “beber pesado”. O “beber pesado” significa o homem consumir cinco doses de álcool numa sentada; a mulher, quatro, já que seu organismo é naturalmente mais suscetível aos efeitos do álcool. Uma vez por mês já é suficiente para se dizer que a pessoa tem padrão pesado.



*Uma dose de álcool equivale ao consumo de uma latinha de cerveja (350 ml) ou de uma taça de vinho (de 120 ml) ou de uma dose de uísque, rum, vodca, aguardante ou outro destilado (36 ml). Num daqueles copinhos tradicionais de pinga, uma dose de destilado “pega” um pouco acima da segunda listra.*

O consumo abusivo de bebida alcoólica é mais frequente entre os jovens de 18 a 24 anos (23%). À medida que a idade avança, o número de exageros diminui. De 45 a 54 anos e de 55 a 64 anos, 17% e 10,5% da população relatam que beberam em excesso, respectivamente. (Fonte: portal.saude.gov.br)

## 1.2. O álcool no organismo

O álcool encontrado nas bebidas é o **etanol**, uma substância resultante da fermentação de elementos naturais. O álcool da aguardente vem da fermentação da cana-de-açúcar, e o da cerveja, da fermentação da cevada, por exemplo. Quando ingerido, o etanol é digerido no estômago e absorvido no intestino. Pela corrente sanguínea suas moléculas são levadas ao centro do sistema nervoso, o cérebro.

A longo prazo, o **álcool prejudica todos os órgãos**, em especial o **fígado**, que é responsável pela destruição das substâncias tóxicas ingeridas ou produzidas pelo corpo durante a digestão. Dessa forma, havendo uma grande dosagem de álcool no sangue, o fígado sofre uma sobrecarga para metabolizá-lo.

O álcool no organismo causa inflamações, que podem ser:

- gastrite, quando ocorre no estômago;
- hepatite alcoólica, no fígado;
- pancreatite, no pâncreas;
- neurite, nos nervos.



### 1.3. Sinais do alcoolismo

- ✓ *Você já sentiu que deveria diminuir a bebida?*
- ✓ *As pessoas já o irritaram quando criticaram sua bebida?*
- ✓ *Você já se sentiu mal ou culpado a respeito de sua bebida?*
- ✓ *Você já tomou bebida alcoólica pela manhã para “aquecer” os nervos ou para se livrar de uma ressaca?*



Apenas um “sim” sugere um possível problema. Em qualquer dos casos, **é importante ir ao médico ou outro profissional da área de saúde**, imediatamente, para discutir suas respostas. Eles podem ajudar a determinar se você tem ou não um problema com a bebida, e, se você tiver, poderão recomendar a melhor atitude a ser tomada.

### 1.4. Tratando o alcoolismo

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.

Para se livrar do alcoolismo, é essencial que o dependente esteja disposto a curar-se da doença. É fundamental o acompanhamento médico e psicológico na etapa inicial de desintoxicação, pois tanto o estado físico quanto o emocional podem sofrer variações externas.

A tolerância e a solidariedade dos amigos e familiares é essencial para um dependente curar-se do vício.

*Somente um médico pode diagnosticar doenças, indicar tratamentos e receitar remédios.*

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 para ajudar a evitar o retorno à bebida uma vez que já parou; e aconselhamento individual e/ou em grupo.

- *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.*



## 2. Saúde e qualidade de vida

O álcool oferece uma série de consequências a saúde, como dito anteriormente, e assim, acaba afetando também a qualidade de vida de quem bebe e daqueles que estão a sua volta.

Grande parte dos acidentes de trânsito, arruaças, comportamentos anti-sociais, violência doméstica, ruptura de relacionamentos, problemas no trabalho, como alterações na percepção, reação e reflexos, aumentando a chance de acidentes de trabalho, são provenientes do abuso de álcool. Mas nem sempre isso é lembrado porque o álcool está presente na cultura brasileira, associado ao lazer e à celebração.

*O consumo de bebidas alcoólicas pode provocar problemas e acidentes no trabalho!*

Algumas consequências que podem ocorrer a partir da intoxicação pelo álcool:

- Estímulo a violência doméstica e de rua.
- Acidentes de trânsito (carro, moto, bicicleta, atropelamentos), no trabalho (operação de máquinas) e em casa (quedas). É que, mesmo em baixas doses, o álcool diminui os reflexos e a coordenação motora.
- Relação sexual sem proteção, ou seja, sem camisinha. Aumenta, assim, o risco de HIV, outras doenças sexualmente transmissíveis e de gravidez não planejada.
- Prejuízo da memória e do raciocínio.
- Afloramento ou agravamento de dificuldades emocionais.
- Arritmia cardíaca: alteração dos batimentos cardíacos, causando palpitação; às vezes, essa alteração leva à morte.

### 2.1. A ingestão de bebidas alcoólicas e o meio ambiente

*O que a ingestão de bebidas alcoólicas tem a ver com o meio ambiente?*

A pessoa dependente do álcool, além de prejudicar a sua própria vida, acaba afetando a sua família, amigos e colegas de trabalho, e assim, afeta o seu meio ambiente, constituído de tudo e todos que estão a sua volta.

O alcoolismo tem efeitos sociais:

- Na família

É com a nossa família que aprendemos os primeiros conceitos de moral e de conduta, que nos acompanharão pela vida inteira. A harmonia deve ser a força matriz da família, pois esta é o primeiro núcleo social do ser humano.



A dependência do álcool ou seu consumo excessivo, além de prejudicar o próprio indivíduo, interfere em seu meio social, chegando a comprometer sua relação com a família.

- No trabalho

Para um motorista que faz uso de bebida alcoólica o perigo é maior. Com os reflexos alterados, situações com as quais ele está acostumado parecem mais difíceis, pois a percepção e a reação ficam comprometidas.

Os reflexos ficam lentos, aumentando as chances de acidentes. Os motorista pode adormecer ao volante, além de perder a visão periférica, que é a capacidade de enxergar objetos fora do campo central de visão sem que seja necessário olhar para eles.

O Código de Trânsito Brasileiro prevê um limite no nível de álcool ingerido por quem dirige. Essa quantidade corresponde a três décimos de grama de álcool em cada litro de sangue, ou seja, uma pessoa que pesa oitenta quilos pode consumir até dois copos de cerveja ou uma dose de bebida destilada. Quantidades acima deste limite são caracterizadas como embriaguez.



Quem dirige alcoolizado pode ser multado e ter sua carteira de habilitação recolhida, além do veículo apreendido. Dirigir alcoolizado, além de infração gravíssima, é crime, e o motorista pode ser condenado de seis meses a três anos de prisão.

**BEBA COM MODERAÇÃO. NUNCA DIRIJA DEPOIS DE BEBER!**

*Por tudo isso, atenção:*

- 1) Se não bebe, não se sinta compelido(a) a começar só porque os seus amigos bebem.*
- 2) Se beber, faça-o – sempre! — com moderação. A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera como de baixo risco até duas doses de álcool por ocasião/dia para um homem e uma dose/dia para mulher.*
- 3) Se estiver grávida, nem uma dose de bebida alcoólica. Há maior risco de aborto e de malformações.*
- 4) Bebida alcoólica também é contra-indicada a quem sofre de doença no fígado ou no pâncreas, utiliza remédios que interagem com o álcool, como antidepressivos, ansiolíticos, antialérgicos e certos antibióticos.*
- 5) Ao beber, faça-o junto com as refeições. O alimento ajuda a competir com o álcool na hora da absorção, tornando-a mais lenta.*
- 6) Beba devagar. Beber deve ser para celebrar, confraternizar, e não para afogar as mágoas e tristezas nem resolver desencantos e dificuldades. O maior espaçamento entre os drinques faz a metabolização do álcool ocorrer aos poucos.*
- 7) Se beber qualquer que seja a quantidade, não dirija carro ou moto nem ande de bicicleta. Você protege a sua vida, a das pessoas de quem gosta e a de quem está passando por perto. Afinal, bebida é para ser curtida e não para causar infelicidade, dor, sofrimento.*



## 3. Dicas para o palestrante

Caro palestrante, este item traz algumas dicas para a preparação e execução das palestras e também para a elaboração dos murais temáticos. As dicas são sugestões que devem orientar seu trabalho. Porém, é importante lembrar que:

- Nem todas as dicas devem, necessariamente, ser seguidas;
- É importante sempre lembrar das especificidades de cada local e/ou acontecimentos recentes para se discutir na palestra, podendo se excluir alguns dos conteúdos aqui sugeridos caso seja necessária a priorização de algo mais relevante para o momento;
- Esteja atento ao que pode ser melhorado, tanto nas palestras e nos murais, quanto nesta orientação técnica (sempre pensando no aprimoramento do trabalho e na busca dos resultados pretendidos pelo PEA) e dê sugestões e opiniões.

### 3.1. Dicas

- Faça um mural bem ilustrativo e didático, e que ajuda no momento das palestras;
- De preferência, consiga a participação de um enfermeiro, ou de outra pessoa da área da saúde (da empreiteira talvez), para te acompanhar nas palestras;
- Diferencie para os colaboradores o “beber pesado” e o alcoolismo;
- Pergunte a eles com qual frequência eles ingerem bebidas alcoólicas;
- Fale dos danos do álcool no organismo e mostre a imagem do corpo humano;
- Pergunte a eles o que a bebida alcoólica, ou o seu consumo exagerado, tem a ver com qualidade de vida. E como meio ambiente?
- Fale da relação da pessoa que bebe com as demais pessoas da sua família e do seu trabalho. Como o álcool pode prejudicar?
- Pergunte se eles têm dúvidas quanto ao assunto. O que você não souber responder, anote e encaminhe para alguém da área da saúde. Esclareça-os depois.

## 4. Referências

- <http://bvsmms.saude.gov.br>
- <http://portal.saude.gov.br>
- [www.viomundo.com.br](http://www.viomundo.com.br)