

www.anonyme-alkoholiker.ch / francês, italiano e inglês:
Tel. 0848 848 846, www.aasri.org)

- **Psicoterapeutas** também podem oferecer apoio e orientação (tratamento). Os endereços dos psicoterapeutas (conforme o cantão e os conhecimentos de línguas estrangeiras) encontram-se, por exemplo, em www.psychologie.ch (Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP / Fédération Suisse des Psychologues FSP) ou sob www.psychotherapie.ch (Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP / Association Suisse des Psychothérapeutes ASP).
- **Pessoas de Confiança:** por exemplo, amigos próximos, em círculos religiosos ou em associações de interesse podem também se tornar pessoas de confiança importantes.

Uma dependência alcoólica não significa um fracasso particular e não tem nada a ver com uma personalidade fraca. A dependência alcoólica é uma enfermidade.

Existe apoio e tratamento!

Dicas para você conseguir controlar seu consumo de álcool

As seguintes dicas podem ajudar-lhe a conseguir controlar seu consumo de álcool:

- Mate a sua sede sempre com bebidas não alcoólicas.
- Beba vagarosamente!
- Acostume-se a sempre consumir um copo de alguma bebida não alcoólica após beber alguma bebida com álcool, intercalando-as.
- Determine você mesmo seu ritmo de consumo de bebidas. Não se deixe influenciar pelos hábitos de consumo de outras pessoas.
- Procure beber sempre primeiro um copo inteiro antes de voltar a encher o copo. Desta forma, você consegue avaliar melhor a quantidade daquilo que bebe.
- Não consuma bebidas alcoólicas quando você estiver de mau humor. O álcool não resolve problemas!

Também pode ser importante a modificação de hábitos no cotidiano:

- Evite envolver-se em situações onde você vai ser motivado a beber.
- Procure ter interesses diversos e hobbies, cultivando-os.
- Atente para um estilo de vida balanceado: busque alternativas positivas para compensar o desgaste diário (pratique esporte, tente relaxar, etc.).

Caso você não alcance seu objetivo:

Não hesite em buscar ajuda (vide tópico «Onde eu posso encontrar orientação e apoio?»). Talvez lhe ajude poder conversar com uma pessoa de confiança sobre suas dificuldades e seus problemas. Esta pessoa pode incentivá-lo a dar os primeiros passos, dando-lhe o apoio necessário.

Mais informações

www.migesplus.ch – oferece informações sobre temas relacionados à saúde em diversos idiomas (website em alemão, francês, italiano, inglês, espanhol, português, turco, albanês, serbo/bósnio/croata e vasta escolha de material em outras línguas).

Schweizerisches Rotes Kreuz
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
info@migesplus.ch, Tel. 031 960 75 71

www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch / www.dipendenzevizzera.ch – Informações sobre dependência química (em alemão, francês ou italiano)

Prospecto «O que fazer quando você tiver parentes ou amigos próximos com problemas de dependência?» (em alemão, francês, italiano, albanês, bósnio/sérbio/croata, inglês, português, russo, espanhol, tâmil e turco)

Este prospecto e o prospecto «O que fazer quando você tiver parentes ou amigos próximos com problemas de dependência?» encontram-se gratuitamente disponíveis como arquivo pdf nos links www.migesplus.ch ou www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch. Ambos também podem ser solicitados mediante envio de um envelope pré-franqueado a Sucht Schweiz / Addiction Suisse, CP 870, 1001 Lausanne.

Ficha Técnica

Editor:
Sucht Schweiz / Addiction Suisse, 1001 Lausanne

Este prospecto foi concebido com o apoio técnico e financeiro de migesplus.ch e enquadrado no Programa Nacional « Migração e Saúde 2008–2013 » do Ministério Federal da Saúde BAG.

Agradecemos a Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung FISP, de Zurique, e o Centro Appartenances pelo apoio.

Tradução: D. Biermann
Layout: www.alscher.ch
Impressão: Jost Druck AG

Tudo que eu sempre precisei saber sobre o álcool

As bebidas alcoólicas podem possuir um status de bebidas sociais. Elas podem também embriagar ou causar dependência, trazendo consequências negativas à saúde e ao meio social.



Este prospecto esclarece as seguintes dúvidas:

- Quando o consumo de álcool representa um risco baixo, ou seja, não apresenta maior perigo?
- Quais são os perigos de um elevado consumo de álcool?
- E eu? Eu consumo álcool em quantidades arriscadas?
- Dicas para você manter seu consumo de álcool dentro dos limites
- Será que eu tenho um consumo elevado de álcool?
- Onde posso encontrar apoio?



 SUCHT | SCHWEIZ

 DIPENDENZE | SVIZZERA

 ADDICTION | SUISSE

 Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch

Bebidas alcoólicas: não há problemas !

Quando é que o consumo de bebidas alcoólicas não é arriscado?

- Aos homens adultos com boa saúde, recomenda-se que não consumam mais do que dois copos tamanho padrão de bebida alcoólica diariamente (vide ilustração).
- Às mulheres adultas com boa saúde recomenda-se que não consumam mais do que um copo tamanho padrão de bebida alcoólica diariamente (vide ilustração).



Quando é que devemos ser cuidadosos ao consumirmos bebidas alcoólicas?

- Em caso de enfermidades ou consumo de medicamentos: consultar o médico/a médica responsável sobre o consumo de bebidas alcoólicas.
- Pessoas acima de 60 anos devem ser mais cuidadosas, pois os efeitos do álcool começam a se manifestar de forma mais acentuada.

Quando devo me abster de beber?

- Bebidas alcoólicas não são bebidas para crianças. Crianças e jovens até 16 anos não devem consumir ainda nenhum tipo de bebida alcoólica, pois reagem com especial sensibilidade aos efeitos do álcool.
- Recomenda-se que as gestantes se abstenham totalmente do consumo de álcool. Bebidas alcoólicas podem prejudicar seriamente o embrião e o feto.
- No volante, no trabalho e nas atividades esportivas recomenda-se completa abstenção do consumo de álcool. Já um baixo consumo eleva demasiadamente o risco de acidentes e diminui os reflexos e a predisposição física.

Bebidas alcoólicas: sabor e prazer – o que significa isto?

Toda bebida alcoólica deve ser considerada como especial. A bebida alcoólica não é como qualquer outra bebida. Recomenda-se saborear bebidas alcoólicas com responsabilidade. Não se deve consumir álcool à toa ou por mero costume.

Álcool demais é prejudicial

Quais são os perigos de um consumo muito elevado de bebidas alcoólicas?

Riscos eminentes do álcool (exemplos)

- Já um baixo consumo de álcool provoca variações nas reações, que elevam o risco de acidentes, por ex., no trânsito.
- Sob a influência alcoólica, sobe a propensão de expor-se a riscos, sendo que se pode facilmente perder o controle sobre o próprio comportamento.
- Uma forte embriaguez pode levar a um estado de inconsciência (coma alcoólico). Dependendo do caso, a intoxicação por álcool pode causar a morte.

Riscos de um consumo regular e elevado de bebidas alcoólicas (exemplos)

- O álcool pode ser prejudicial a quase todos os órgãos (fígado, pâncreas, estômago etc.)
- Pressão arterial alterada, risco de infarto
- Danos cerebrais: problemas de concentração que podem até levar à demência.
- Problemas psíquicos tais como depressão
- Problemas sociais, por ex., problemas no local de trabalho, na família, com os amigos.
- O risco de se desenvolver uma dependência se eleva com a quantidade de consumo.

Nas seguintes situações recomenda-se atenção com a bebida alcoólica:

- Nunca se deve consumir álcool antes de pegar no volante ou praticar esporte.
- Jovens até 16 anos e gestantes devem abster-se totalmente do consumo de álcool.
- Em caso de enfermidade ou se houver consumo de medicamentos deve-se consultar o médico para esclarecer se é possível o consumo de álcool ou não.

O álcool protege o coração?

O álcool pode diminuir o risco de aquisição de determinadas enfermidades cardíacas. Mas isto somente ocorre quando o consumo de álcool é baixo.

A prática de esportes bem como a abstenção ao tabaco colaboram bem mais para uma maior proteção do coração do que o consumo de álcool.



© Marius Graf – Fotolia.com

Bebidas alcoólicas – um consumo problemático...

Eu corro o risco de consumo alterado?

Consumo elevado de álcool

Quem consome álcool em quantidades acima das descritas mais adiante, corre o risco de se prejudicar.

Razões para o consumo

Por exemplo:

- Beber por costume: «**Depois do trabalho, eu preciso de uns dois, três copinhos. Só assim tenho a sensação de que o dia realmente já acabou.**» Cuidado: um hábito destes pode acentuar-se e a dependência pode, então, desenvolver-se.
- Beber para solucionar problemas: «**Eu passo por tantos problemas e tenho tanto estresse no trabalho. O álcool me ajuda a esquecer minhas dificuldades.**» Cuidado: quem consome bebidas alcoólicas para relaxar e esquecer os problemas, corre o risco de beber cada vez maiores quantidades.

Existem pessoas que correm um risco maior de desenvolverem um descontrolado consumo de bebidas alcoólicas.

Exemplos de situações que podem propiciar o aparecimento de um problema com o álcool:

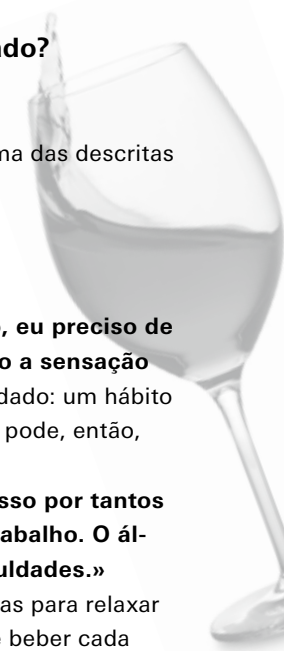
- Sobrecarga de responsabilidade, por ex., no trabalho ou na família
- Experiências difíceis no passado (por ex., traumáticas)
- Dependência de álcool já existente na família, em parentes próximos

O que é o álcool na verdade?

Todas as bebidas alcoólicas (vinho, cerveja, cachaça/bagaceira) contém um teor de etanol (álcool puro).

O etanol causa o pileque/a piela ou a embriaguez. E também leva à dependência.

O etanol é intoxicante para o corpo.



Será que eu tenho um problema com o consumo de álcool?

- Você também já teve a impressão de que precisaria diminuir seu consumo de álcool?
- Você também já se aborreceu ao ouvir críticas sobre seu consumo de álcool?
- E você já teve a consciência pesada em virtude de seu consumo alterado de álcool?
- Já aconteceu de você, logo de manhã, precisar beber seu primeiro copo de bebida alcoólica para acalmar os nervos ou superar a ressaca?

Se você respondeu afirmativamente a pelo menos uma das questões acima, este é um indício, que você tem problemas com o consumo de álcool. Se você respondeu a mais de uma pergunta afirmativamente, você provavelmente tem um problema com o consumo de álcool.

Neste caso, vale a pena entrar em contato com um profissional da área para uma consulta. Desta forma, você vai poder constatar como andam seus hábitos de consumo.

Dependência alcoólica

Somente um especialista pode diagnosticar uma dependência alcoólica. Aqui, alguns exemplos de indícios de dependência:

- Você não consegue mais abster-se de beber bebidas alcoólicas
- Você não consegue controlar seu consumo de bebidas alcoólicas
- Seu consumo de bebidas alcoólicas é cada vez maior

Não é vergonha alguma, ter uma dependência alcoólica. A dependência do álcool é uma enfermidade para qual existe tratamento.

Acredita-se que existam na Suíça cerca de 250'000 pessoas dependentes de bebida alcoólica.

Onde eu posso encontrar apoio?

Ao buscar orientação e apoio, você demonstra uma personalidade forte.

O objetivo é voltar a ter controle sobre o seu próprio comportamento e despreocupar os parentes e amigos.

A quem você pode se dirigir?

- **Médico/médica** (clínico geral ou especialista em psiquiatria e psicoterapia): existem também muitos médicos e muitas médicas que falam a sua língua materna (compare com www.doctorfmh.ch)

- **Centros de Aconselhamento** para pessoas que possuem problemas com álcool: Os especialistas destes centros estão sujeitos ao sigilo profissional. Você pode entrar em contato com os centros da sua região e checar se existem aconselhamentos em sua língua materna. Os endereços dos centros de aconselhamento da sua região ou de clínicas para tratamentos podem ser encontrados , por ex., sob www.suchtindex.ch. As informações referentes aos centros de aconselhamento nas regiões encontram-se também em Sucht Schweiz / Addiction Suisse, tel. 021 321 29 76.

- **Grupos de auto-ajuda**, por exemplo, dos Alcoólatras Anônimos (alemão: Tel. 0848 848 885,



© Igor Skrbic – iStockphoto