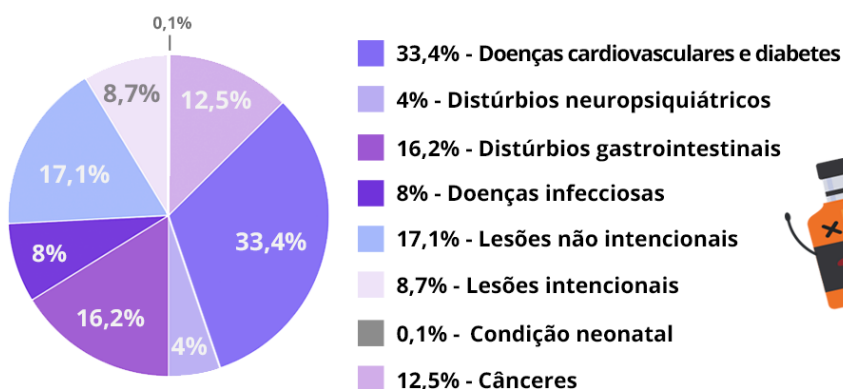


# ALERTA! ALCOOLISMO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2016 o brasileiro consumiu mais álcool do que a média mundial. O consumo de álcool no Brasil chegou a 8,9 litros por pessoa e superou a média internacional de 6,4 litros por pessoa.

Um número mais alarmante é que um total de 3,3 milhões de pessoas morrem todos os anos pelas consequências da bebida. Quase 6% do total de mortes no mundo são atribuídas total ou parcialmente ao álcool.

“Distribuição das mortes atribuídas ao álcool, por categoria ampla de doenças, 2012.”



A OMS destaca que 30ml de álcool por dia seria considerada uma dose de baixo risco para uma pessoa saudável e deveria ser a quantidade máxima a ser consumida diariamente. Entretanto, se o indivíduo for hipertenso ou tiver diabetes, por exemplo, mesmo esse baixo consumo pode ser altamente nocivo. Ainda assim, não existe instrução segura para o consumo de álcool ou alguma orientação que não vá lhe trazer riscos. Dependendo da circunstância, qualquer quantidade de álcool pode ser prejudicial.

## Mas, de que forma o álcool pode prejudicá-lo?

Isso depende de diversos fatores, tais como: gênero, idade, hereditariedade, condições físicas, psicológicas, etc. Faça uma análise sincera do quanto o consumo está afetando sua vida e tome uma atitude a respeito. Fique atento ao consumo para que um hábito “social” não se torne uma dependência.

**Se perceber que esse hábito está trazendo prejuízos a sua saúde, procure seu médico de referência ou busque ajuda.**

### Alcoólicos Anônimos - [www.aa.org.br](http://www.aa.org.br)

O grupo de ajuda mútua é referência no apoio ao alcoólatra que deseja parar de beber.

### Centro de Atenção Psicossocial - Álcool e Drogas (CAPS-AD)

Os CAPS-AD são unidades de saúde com atendimento gratuito para pessoas que cometem abuso de álcool ou substâncias psicoativas.

### Clínicas-escola

Algumas universidades públicas e privadas possuem ambulatório com atendimento médico e/ou psicológico focado na recuperação dos alcoólatras. Informe-se nas universidades da sua cidade sobre o atendimento à comunidade.

#### Referências

1. **Alcoolismo: saiba onde encontrar um tratamento gratuito.** Disponível em: <<http://www.alcoolismo.com.br/alcoolismo-saiba-onde-encontrar-um-tratamento-gratuito/>>. Acesso em: 21 nov. 2017.
2. **CENTRO DE INFORMAÇÕES SOBRE SAÚDE E ALCOOL. Relatório Global sobre Álcool e Saúde – 2014.** Disponível em: <<http://www.cisa.org.br/artigo/4429/relatorio-global-sobre-alcool-saude-2014>>. Acesso em: 21 nov. 2017.
3. **Estatísticas mundiais de saúde – 2017.** Disponível em: <<http://www.cisa.org.br/artigo/8300/estatisticas-mundiais-saude-2017.php>>. Acesso em: 21 nov. 2017.
4. **ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. América é o segundo continente com maior índice de consumo de álcool, diz relatório da OMS.** Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/america-e-o-segundo-continente-com-maior-indice-de-consumo-de-alcool-diz-relatorio-da-oms/>>. Acesso em: 21 nov. 2017.
5. **UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO. Problemas causados pelo consumo custam 7,3% do PIB.** Disponível em: <<http://www.unifesp.br/reitoria/dci/publicacoes/entreteses/item/2196-problemas-causados-pelo-consumo-custam-7-3-do-pib>>. Acesso em: 21 nov. 2017.
6. **WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global status report on alcohol and health 2014.** Disponível em: <[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112736/1/9789240692763\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112736/1/9789240692763_eng.pdf?ua=1)>. Acesso em: 21 nov. 2017.
7. **Global strategy to reduce harmful use of alcohol.** Disponível em: <[http://www.who.int/substance\\_abuse/activities/gsrh/ua/en/](http://www.who.int/substance_abuse/activities/gsrh/ua/en/)>. Acesso em: 21 nov. 2017.