**CURSO SAÚDE TOTAL**

#



 **ÁLCOOL - DROGA**

#  QUE DESTROI

 **Dr. Helnio J. Nogueira**

 **Dr. Otoniel R. Meira Jr**

 Qualquer substancia química que introduzida no corpo cause alterações positivas ou negativas, quer da natureza (chás, ervas, raízes, etc.), quer de produção química, são chamadas **drogas.**

 As drogas mais preocupantes, são as que afetam a mente do ser humano, porque modificam seu comportamento, reflexos, e o curso de seus pensamentos. Estas drogas, devemos conhecê-las e aprender a rejeitá-las, mesmo que sejam populares.

 Dentre as drogas que afetam a mente, algumas, são proibidas por lei (por enquanto), trazendo-nos a forte impressão de que não são saudáveis. Porém a preocupação está nas que não são proibidas, e se tornaram de uso generalizado, no entanto afetam a mente, e criam dependência, a saber: o álcool, a nicotina, e a cafeína.

 O álcool, mesmo em baixas doses, causa alterações importantes sobre o corpo, e alterações irreversíveis sobre o cérebro e suas células, os neurônios, e estas alterações são cumulativas durante a vida.

 Você sabia que uma dose de 20g de bebida alcoólica, se usada diariamente é capaz de produzir cirrose hepática no decorrer de um ano? e que quase todos os acidentes de transito com mortes, são desencadeados pelo uso de álcool? e que a maioria dos adolescentes com menos de 14 anos de idade já utilizam álcool regularmente?

 Grande parte dos dependentes do álcool, não são os que utilizam a caninha ou cachaça, e sim os que tomam bebidas “fracas” como cerveja e vinho

 Deveríamos aprender a viver sem esta droga, apesar dos fortes apelos da mídia, sugerindo que seu uso é inócuo, e até indispensável, porque “o dia está quente”, ou porque “você merece”.

 Um dos maiores dramas da humanidade são os desastres causados pelo álcool. São tragédias na família, no trabalho, no trânsito, na saúde, e são perfeitamente previsíveis e evitáveis.

 O Ministério da Saúde mostrou que um grande número de brasileiros não se importa com este fato. Cerca de 10% da população tem problemas de abuso ou dependência do álcool. 35,8% dos internados por problemas mentais, na realidade sofre de Sindrome de Dependência do Álcool ou Psicose Alcóolica. Em todos os hospitais gerais, nas varias regiões do Brasil, de 9 a 32% dos leitos estão ocupados por pacientes com problemas relacionados ao álcool.

 Nem todas as pessoas que bebem têm problemas tão evidentes assim que precisem ser internadas. Na maioria das vezes elas nem imaginam que é o álcool que está causando essa lista de problemas:

1. Emagrecimento, falta de apetite, aversão a doces
2. Náuseas ou vômitos pela manhã, diarréias repetidas, azia, gastrite, hemorragia digestiva, dor abdominal
3. Nervosismo, insônia e até convulsões
4. Dores musculares ou fraqueza
5. Impotência sexual
6. Palpitações, Hipertensão arterial
7. Ferimentos e fraturas repetidas, acidentes de transito e do trabalho
8. Filhos gravemente espancados, má adaptação familiar e social
9. Desemprego prolongado
10. Pancreatite
11. Polineurite
12. Pelagra
13. Tuberculose

 Ah ! não é bem assim ! O que você está falando é de bêbado e eu não sou bêbado ! As famílias italianas, por exemplo, tomam vinho todos os dias e são fortes, alegres e vivem muito... Recentemente todos ficamos assustados com os resultados de pesquisas feitas do Rio Grande do Sul mostrando os altíssimos índices de cirrose do fígado nas “famílias italianas”. O que mais impressionou foi o grande número de jovens de vinte e poucos anos, já com cirrose hepática.

 Alguns fabricantes de bebidas fazem propagandas dizendo que “temos que ensinar os jovens a beber moderadamente”. Acontece que esses jovens que estão agora com cirrose, nunca pensaram em se tornar dependentes, alcoólatras ou cirróticos. Foi bebendo moderadamente, no começo, que eles chegaram onde estão hoje !

 **A PREVENÇÃO COMEÇA CEDO**

 É um problema muito difícil. Na realidade, é uma questão de saúde pública mas **é principalmente uma questão de decisão pessoal.** Todos nós, quem bebe e quem não bebe, todos, temos que fazer alguma coisa. O Ministério da Saúde tem algumas recomendações que podem ajudar:

1. Nenhuma mãe deve beber durante a gravidez. O álcool passa pela placenta e intoxica o fetinho lá dentro. Ela não deve beber também no período da amamentação, pois o álcool é eliminado pelo leite e pode causar danos ao cérebro, ao fígado do nenê e criar um alcoólatrazinho, já nos primeiros dias de vida.

b) As crianças não devem usar bebidas alcóolicas, nem quando “disfarçados” sob a forma de bombons, sobremesas, xaropes, bio-tônicos, etc. As crianças são mais sensíveis aos efeitos do álcool.

c) Devemos entender que as pessoas que abusam do álcool, prejudicando a si mesmos e aos outros, não fazem isso porque são portadores de um defeito moral. São pessoas que adoeceram e devem ser auxiliadas.

 **ÁLCOOL FAZ MESMO MAL A SAÚDE ?**

 Uma recente pesquisa, feita por um cardiologista, publicada em revista tinha o seguinte título: **“Um brinde a Saúde - Pesquisa Médica Reforça a Crença de que Beber Moderadamente Pode Proteger o Coração”.** A pesquisa desconsidera os efeitos do álcool sobre a saúde geral dos indivíduos ou sobre o fígado e pâncreas em particular. Então, vale a pena proteger o coração e ao mesmo tempo agredir o resto do organismo com álcool ? E ainda se somarmos as mortes por acidentes de trânsito causados por indivíduos alcoolizados ? **Vale a pena ??** **A maioria dos médicos recomenda a abstinência !**

**SÍNDROME ALCOÓLICA FETAL**

 "O consumo de álcool pela gestante pode resultar em diversos efeitos adversos no feto. A Síndrome Alcoólica Fetal (SAF) consiste na combinação de: (1) dismorfologia (especialmente faciais), (2) retardo do crescimento e (3) comprometimento neurológico. O diagnóstico é essencialmente clínico".

 O álcool é capaz de cruzar a barreira placentária e alcançar rapidamente o feto. O bebê depende da detoxificação hepática materna. Além disso, o líquido amniótico age como um reservatório para o álcool, resultando em uma exposição mais prolongada. Os efeitos adversos do álcool afetam praticamente todos os órgãos e sistemas do feto, podendo comprometer o desenvolvimento fetal alterando a diferenciação e o crescimento celular, a síntese protéica e inibindo a migração celular.

 A recomendação é manter a abstenção alcoólica durante toda a gestação. O risco de SAF é diretamente proporcional ao volume e à freqüência da ingesta etílica.

 **RISCOS DE DOENÇAS GRAVES**

 Existem muitas pesquisas serias que mostram que mesmo doses pequenas de bebida podem causar ou potencializar os riscos de muitas doenças como: câncer do seio e dos intestinos; processos inflamatórios em todo trato intestinal, principalmente esôfago e estômago; neurites (inflamação dos nervos); desnutrição; diminuição significativa da imunidade (defesas), etc. Vejamos alguns números e estatisticas:

1. O risco do câncer de mama, em quem bebe apenas moderadamente, é de 50 a 100 % maior do que se não bebesse nada.
2. A osteoporose é outra grande ameaça para as mulheres acima de 45 anos. Quem bebe pouco e só de vez em quando, já tem uma chance 5 vezes maior de ter osteoporose.
3. 100 gramas de álcool produzem 700 calorias. Isso é bem mais do que o açúcar ou a carne produzem. Poucas coisas engordam tanto quanto o álcool, mas quando ele causa processos inflamatórios no intestino, o emagrecimento é muito acentuado pela desnutrição.
4. Toda pessoa que consome álcool regularmente, principalmente cerveja, tem graus variáveis de Beribéri, que nas suas formas mais graves causa severa arritmia cardíaca. No entanto, muito mais frequente do que isso é a Hipertensão Arterial. A maneira mais fácil e comum de o álcool lesar o coração é através da pressão alta. As mesmas doses diárias recomendadas para a saúde do coração, impossibilitam um motorista de dirigir. Portanto, dizer que álcool faz bem ao coração é uma grande ilusão.

 **COMO VENCER O ÁLCOOL**

O tratamento precisara ser psicológico e físico (doenças), irá depender em que fase da dependência a pessoa estiver, e das doenças adquiridas. Mas um primeiro passo será colocar em pratica o seguinte programa:

**1 . Comece a melhorar seu preparo físico**. Faça pelo menos meia hora de exercício físico todos os dias: caminhada, corrida, bicicleta, natação ...

**2 . Melhore a qualidade da sua dieta**

**3 . Dê mais importância a você do que as coisas que faz.** Valorize a sua vida, sua família, seu tempo, a sua capacidade. Fuja das coisas que lhe causam stres.

**4 . Elimine todos os estimulantes.** Café, chá, chimarrão, guaraná em pó, cigarro. Estas coisas andam juntas. Cortando tudo de uma vez a dor acaba mais cedo

**5 . Previna-se.** Quando você for a uma festa, um churrasco, faça o seu plano antes de sair de casa. Planeje o que vai comer e o que vai beber. Assim você já começa com alguma vantagem.

**6. Agradeça a Deus e comemore cada vitória.**