

# O ÁLCOOL E A SUA SAÚDE

INFORMAÇÕES PARA IDOSOS, FAMÍLIAS,  
E CUIDADORES



## LEIA ESTE PANFLETO PARA SABER MAIS:

- Níveis seguros de consumo de álcool.
- Sinais de problemas com a bebida.
- Estratégias para reduzir o uso de álcool.



**Sinai  
Health**

Healthy Ageing  
and Geriatrics



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

No Canadá, cerca de 80% dos adultos consomem álcool. Para muitos, “beber um copo” faz parte da vida social. O álcool é inicialmente um estimulante cerebral antes de se tornar num depressor, portanto, para muitas pessoas, beber uma cerveja, um copo de vinho ou um cocktail é uma adição agradável à refeição ou a um encontro, criando uma sensação de relaxamento e intensificando o convívio social e respostas emocionais.

Para algumas pessoas, o álcool pode tornar-se num vício.

Ao beber grandes quantidades de álcool, o seu efeito depressor entra em ação. O consumo descontrolado pode prejudicar não apenas a sua saúde, mas também a sua vida privada, social e, às vezes, profissional. Mesmo quando não é um vício, o álcool pode levar a problemas com a bebida.



Além disso, para bebedores sociais e alcoólatras, o uso de álcool pode causar ou contribuir para uma série de doenças, incluindo cancro, doenças cardíacas, diabetes e outras condições crónicas. E para alguns é fatal, representando quase 2% das mortes no Canadá.



## QUAIS SÃO OS RISCOS DO USO DE ÁLCOOL?

O consumo de álcool apresenta riscos à saúde e à expectativa de vida. Em Ontário, mais de 20% dos adultos correm o risco de impactos negativos do álcool a longo prazo.









# QUANTO É MUITO?

Uma quantidade segura de álcool depende do peso corporal, tamanho, idade e se é um homem ou uma mulher. As mulheres absorvem mais álcool do que os homens, portanto, o risco de danos hepáticos causados pelo álcool é maior.



As mulheres mais velhas com fígado saudável não devem beber mais de uma bebida alcoólica por dia (ou cinco bebidas numa semana). Homens mais velhos com fígado saudável não devem beber mais do que uma ou duas bebidas por dia (ou 7 bebidas numa semana). Beber de duas a três bebidas alcoólicas todos os dias e beber em excesso pode prejudicar o fígado. Beber compulsivamente é quando bebe mais de cinco bebidas de uma só vez. Se já tem uma doença hepática, deve parar de beber álcool.

## Consumo recomendado de bebidas alcoólicas numa semana

Tipos de álcool	Mulheres	Homens
<b>CERVEJA</b> 12 onças (341 ml) de cerveja (lata pequena de cerveja)	 5 latas por semana	 7 latas por semana
<b>VINHO</b> 5 onças (142 ml) de vinho	 5 copos por semana	 7 copos por semana
<b>DESTILADOS</b> 1 ½ onças (43 ml) de bebidas espirituosas ou destiladas (gin, rum, uísque, outros)	  5 shots por semana	  7 shots por semana

# O QUE CONTÉM UMA BEBIDA?

Um dos problemas com o cálculo do seu nível de bebida tem a ver com a medição. Vinho, cerveja, destilados e cidra contêm diferentes percentagens de álcool – quanto maior a percentagem, mais álcool. O corpo leva uma hora para processar 10 ml de álcool. Nada pode acelerar este processo. O tipo de bebida alcoólica e o seu tamanho e peso são fatores na determinação dos limites diários.

Em geral, uma bebida é:



12 onças (330 ml) de  
cerveja (lata pequena de  
cerveja)



5 onças (142 ml) de  
vinho



1,5 onças (43 ml) de  
bebidas espirituosas ou  
destiladas  
(gin, rum, uísque, outros)

## CERVEJA

O tamanho padrão de uma lata de cerveja na América do Norte é de 12 onças (330 ml), e no Canadá, o teor de álcool da cerveja varia de 4% a 6%.



## VINHO

A dose de vinho num restaurante padrão é um copo de 5 onças (142 ml), e no Canadá, o teor alcoólico do vinho é de 12% em média.



## DESTILADOS

Muitos destilados contêm até 40% de álcool.  
Uma medida padrão é de 1,5 onças (43 ml).



## COMO É QUE O ÁLCOOL IMPACTA A SUA SAÚDE?

---

O consumo excessivo de álcool está associado a muitas condições crónicas de saúde, especialmente o cancro. Embora o álcool apresente muitos riscos à saúde, não traz nenhum benefício à sua saúde. Isto vai contra a perceção errónea comum de que o vinho tinto, por exemplo, traz benefícios à saúde do coração.



A quantidade de álcool que bebe é importante, não o tipo de álcool que bebe. Alguns dos efeitos específicos para a saúde e riscos do abuso de álcool incluem:



- Hipertensão arterial, que aumenta o risco de insuficiência cardíaca, danos nos rins, danos cerebrais e derrames
- Depressão
- Danos hepáticos
- Anemia
- Danos nos nervos
- Cérebro molhado, que é uma forma grave de dano cerebral que causa falta de coordenação muscular, problemas de memória, alucinações e debilitação visual
- Vários tipos de cancro



## COMO É QUE O ÁLCOOL IMPACTA A EXPETATIVA DE VIDA?

---

O consumo de álcool em geral e o consumo excessivo de álcool em particular – reduz a expectativa de vida. O alcoolismo grave pode tirar de 10 a 12 anos de vida.

## COMO É QUE O USO DE ÁLCOOL AFETA A MEDICAÇÃO?

---

É perigoso beber álcool com medicamentos prescritos e de venda livre, como:

- Antibióticos
- Anticoagulantes
- Antidepressivos
- Sedativos
- Analgésicos
- Relaxantes musculares



## O QUE É O ALCOOLISMO?

---

O alcoolismo, ou Transtorno do Uso de Álcool (TUA), é o consumo descontrolado de bebidas alcoólicas a ponto de prejudicar a saúde e a vida social. Muitas vezes ouvimos o termo bebedor problemático, significando uma pessoa não necessariamente viciada em álcool, mas que pode ter problemas com a sua saúde ou conflitos na sua vida social ou profissional por causa do consumo regular ou excessivo de álcool. A linha entre o problema de beber e um Transtorno por Uso de Álcool pode ser ténue.

## COMO SE PODE PARECER O ALCOOLISMO?

---

Fazer perguntas sobre o uso de álcool pode ajudá-lo a refletir sobre o papel que o álcool desempenha na sua vida. Coloque-se a si mesmo as seguintes questões:

Fazer perguntas sobre o uso de álcool pode ajudá-lo a refletir sobre o papel que o álcool desempenha na sua vida. Coloque-se a si mesmo as seguintes questões:

1. Costuma beber sozinho?
2. Consegue parar de beber depois de começar?
3. Acha que pode ter problemas com álcool?
4. Está a medicar-se com álcool para resolver problemas na sua vida?
5. Prefere passar tempo com amigos ou colegas de trabalho que bebem álcool?
6. A bebida já fez com que faltasse ao trabalho ou a eventos sociais?

Alguns sintomas do uso mais grave de álcool incluem:

- Suor excessivo
- Mudanças de humor ou depressão
- Perda de memória após beber
- Disfunção erétil
- Insónias
- Alucinações



Se responder sim a algumas das perguntas acima, ou sentir algum dos sintomas acima, pode beneficiar ao examinar a sua relação com o álcool.

# QUAIS SÃO AS DICAS PARA REDUZIR A QUANTIDADE DE ÁLCOOL QUE BEBE?

Se deseja reduzir a ingestão de álcool, use algumas destas estratégias:



- Escreva uma meta de quantas bebidas por semana gostaria de beber e conte as suas bebidas ao longo da semana. Conte a um amigo ou familiar qual é o seu objetivo.
- Meça as suas bebidas para garantir que está sempre a tomar uma bebida padrão.
- Espace as bebidas com refrigerantes ou sumos, água ou outra bebida.
- Evite “gatilhos” – as circunstâncias nas quais acha que bebe demais. Por exemplo, encontrar-se com amigos num café em vez de um bar.
- Use outras atividades além de beber para relaxar.
- Comer. Não confie no álcool para as suas calorias.
- Defina dias, semanas, meses ou anos sem álcool.
- Aprenda receitas de cocktails sem álcool.
- Procure por cerveja ou vinho com baixo teor alcoólico.



Algumas maneiras de deixar os outros saber que está a tentar reduzir são dizer:

1. Eu sou o condutor
2. Obrigado, não estou com vontade agora
3. Já estou no meu limite
4. Vou trabalhar mais logo
5. Vou acordar cedo





# ONDE POSSO ENCONTRAR MAIS INFORMAÇÕES?

---

## ASSOCIAÇÃO CANADIANA DE SAÚDE MENTAL

---

Fornecer recursos e ferramentas sobre uso de substâncias, dependência e saúde mental.



[www.toronto.cmha.ca](http://www.toronto.cmha.ca)

## CANADIAN COALITION ON SENIORS MENTAL HEALTH (ASSOCIAÇÃO CANADIANA DE SAÚDE MENTAL)

---

A Associação Canadiana de Saúde Mental fornece informações e serviços para indivíduos que estejam a lutar com um problema de saúde mental e que beneficiariam de apoio.



<https://ccsmh.ca/>



289-846-5383 ext. 223

## CONNEXONTARIO

---

A ConnexOntario fornece informações gratuitas e confidenciais sobre serviços de saúde para pessoas com problemas com álcool e drogas, doenças mentais e/ou jogo. Os serviços de informação e encaminhamento estão disponíveis 24 horas por dia.



[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca)



1-866-531-2600

## PROGRAMA DE EXTENSÃO COMUNITÁRIA PARA VÍCIOS (COPA)

---

O programa COPA ajuda idosos que lutam contra vícios que afetam as suas vidas diárias. Os serviços incluem: tratamento baseado em extensão, visita a clientes ao domicílio, redução de danos e muito mais.



<https://bit.ly/3QJbm9P>



416 248 2050

## CENTRE FOR ADDICTIONS AND MENTAL HEALTH

---

Oferece serviços de aconselhamento para pessoas que lutam contra problemas de bebida e alcoolismo, e é uma fonte de informações sobre vícios, estratégias de gestão e outros recursos.



[www.camh.ca](http://www.camh.ca)



1-800-463-2338

# RECURSOS RELEVANTES NA NOSSA SÉRIE

---

- Viver mais, viver bem – o seu guia para um envelhecimento saudável

## RECURSOS DE SAÚDE ADICIONAIS NA NOSSA SÉRIE:

- Planeamento de cuidados antecipados: Como abordar a conversa
- Cálcio, vitamina D e saúde óssea
- Dicas gerais para resolver problemas de memória
- Melhorar a nutrição à medida que envelhece
- Melhorar a incontinência urinária
- Gerir o stress do cuidador
- Gerir a dor crónica
- Gerir condições comuns de saúde mental em idosos
- Gerir a obstipação
- Gerir o nível de comprometimento cognitivo, a doença de Alzheimer e outras funções
- Gerir múltiplas condições crónicas de saúde
- Gerir o uso de sedativos-hipnóticos entre idosos
- Gerir o sono em idosos
- Gerir o uso de substâncias e transtornos aditivos à medida que envelhece
- Prevenção de quedas em casa
- Reconhecer e gerir a ansiedade
- Reconhecer e gerir o delírio
- Reconhecer e gerir a depressão
- Reconhecer e gerir a perda de audição
- Uso seguro de medicamentos para idosos
- Tomadores de decisões substitutos e procuradores
- Entender as suas opções de cuidados paliativos

## RECURSOS COMUNITÁRIOS ADICIONAIS NA NOSSA SÉRIE:

- Opções de transporte comunitário
- Serviços de avaliação de condução
- Abuso de idosos
- Financiamento para Ajudas com Mobilidade do Programa de Dispositivos Assistidos
- Opções de alojamento para idosos
- Como fazer a inscrição no Wheel-Trans
- Refeições ao domicílio

Visit [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation) para recursos adicionais para idosos, famílias e cuidadores.

Estas informações devem ser usadas apenas para fins informativos e não pretendem substituir o aconselhamento, diagnóstico ou tratamento médico profissional. Por favor, consulte o seu médico para aconselhamento sobre uma condição médica específica. Só pode ser reimpressa uma única cópia destes materiais para uso pessoal não comercial.

**Gostaríamos de agradecer aos seguintes pelo seu apoio à nossa Iniciativa de Recursos Educacionais para Apoiar o Envelhecimento Saudável:**



**A Fundação  
Ben e Hilda  
Katz**



A Fundação Mon Sheong e a Fundação Ben e Hilda Katz forneceram generosamente fundos para apoiar a impressão e tradução dos nossos Recursos Educacionais para Apoiar o Envelhecimento Saudável.

O Ministério da Terceira Idade e Acessibilidade apoiou esta iniciativa com financiamento através do seu Programa de Bolsas Comunitárias para Idosos.