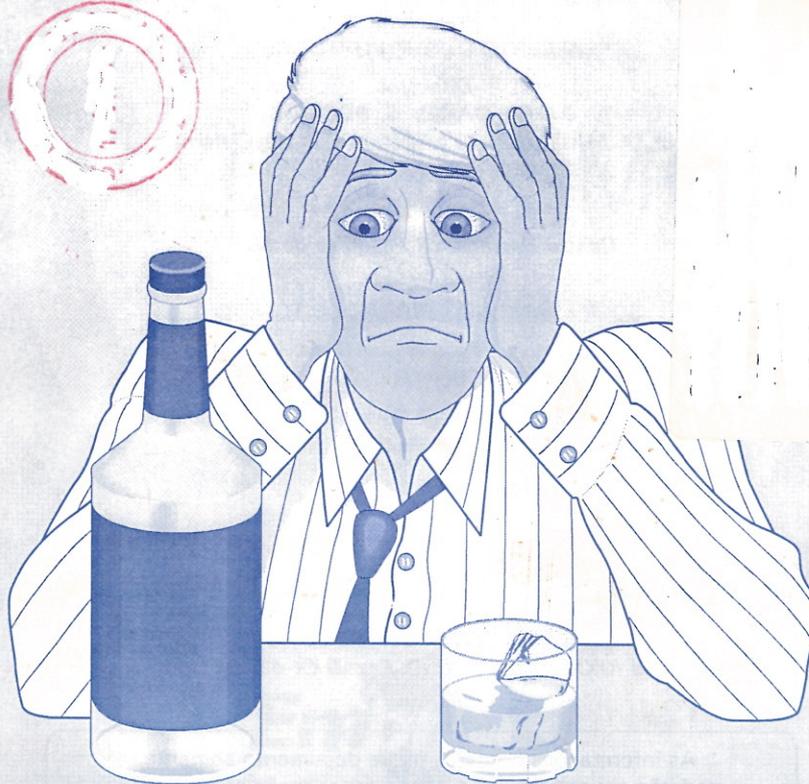


ALCOOLISMO

?



Embrapa



REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL

Presidente
FERNANDO HENRIQUE CARDOSO
Ministro da Agricultura e do Abastecimento
MARCUS VINÍCIUS PRATINI DE MORAES



Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária

Presidente
ALBERTO DUQUE PORTUGAL
Diretores
DANTE DANIEL G. SCOLARI
ELZA ANGELA BATTAGGIA BRITO DA CUNHA
JOSÉ ROBERTO RODRIGUES PERES

Centro Nacional de Pesquisa de Soja

Chefe Geral
JOSÉ FRANCISCO FERRAZ DE TOLEDO
Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento
PAULO ROBERTO GALERANI
Chefe Adjunto de Administração
VÂNIA BEATRIZ R. CASTIGLIONI

*Exemplares desta publicação podem ser solicitadas a:
Área de Negócios Tecnológicos da Embrapa Soja
Caixa Postal 231 - CEP 86 001-970
Telefone (0XX 43) 371 6000 Fax (0XX 43) 371 6100
Londrina, PR*

As informações contidas neste documento somente
poderão ser reproduzidas com a autorização expressa do
Comitê de Publicações da Embrapa Soja

ALCOOLISMO

Embrapa

Soja

comitê de publicações

CLARA BEATRIZ HOFFMANN-CAMPO (Presidente)
ALEXANDRE JOSÉ CATTELAN
ALEXANDRE LIMA NEPOMUCENO
IVANIA APARECIDA LIBERATTI
LÉO PIRES FERREIRA
NORMAN NEUMAIER
ODILON FERREIRA SARAIVA

texto organizado por:

JOÃO ROBERTO GONÇALVES
JANETE LASSO ORTIZ
MARIA VERA G. CARMONA

tiragem:

400 exemplares
agosto/1999

EMBRAPA SOJA (Londrina, PR). **Alcoolismo**. Londrina:
1999. 12p. (Embrapa Soja. Documentos, 129)

1. Alcoolismo - Doença: I. Título. II. Série

CDD: 362.292

APRESENTAÇÃO

A Saúde dos Trabalhadores é um campo específico da Saúde Pública que tem como finalidades a promoção e a proteção da saúde das pessoas envolvidas no exercício do trabalho. Na Embrapa Soja, essa preocupação é constante e justificou o lançamento do Programa de Prevenção da Dependência ao Álcool.

Como parte do Programa, estamos lançando esta cartilha, cujos objetivos são informar e sensibilizar a todos sobre a questão do alcoolismo, suas causas e seus efeitos.

Com isto, esperamos contribuir com os que enfrentam esse problema ou convivem com ele em seu círculo familiar e social.

Vânia Beatriz R. Castiglioni
Chefe Adjunta de Administração

n
a
s

ir

b
p
p
v
d
c
a
r
n

ál
"p

p
a
9
le
d

S
c
p
c

O QUE É ALCOOLISMO?

Alcoolismo é uma doença que se manifesta pela maneira incontrolada de beber, onde o indivíduo passa a beber além do normal, prejudicando a sua saúde, o seu trabalho e o seu relacionamento com a família e outras pessoas.

O alcoolismo é uma doença complexa, progressiva, incurável e fatal, mas que pode ser controlada.

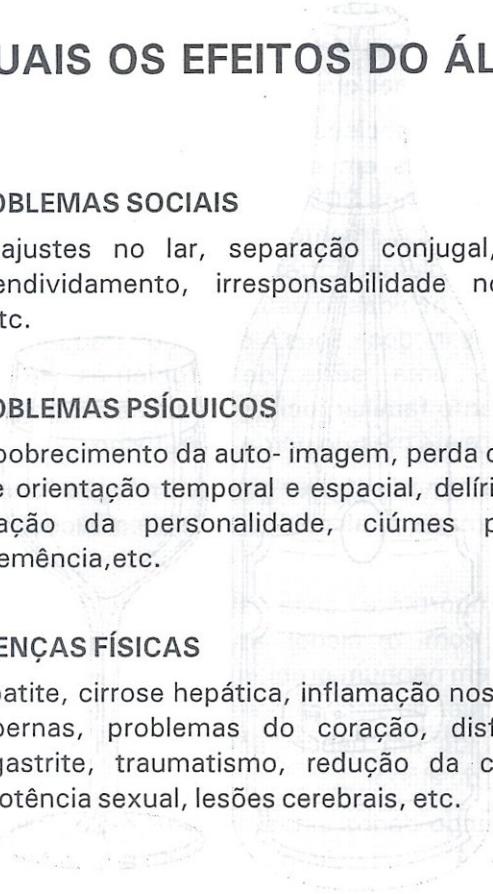
Na nossa sociedade, a maioria das pessoas faz uso de bebidas alcoólicas em quantidades e freqüências variáveis. Para mais ou menos 90% dessas pessoas, a bebida alcoólica participa de seus momentos mais alegres e descontraídos, não vindo a ser problema. Entretanto, para aproximadamente 10% dos que usam bebidas, o uso social e ocasional se transforma, com o passar dos anos, em uso freqüente e abusivo, acarretando uma série de problemas financeiros, de relacionamento familiar, acidentes de carro, brigas, problemas no emprego e até mesmo perda do trabalho.

Essa minoria (10%) que tem relação "anormal" com o álcool é chamada de alcoólatra, alcoólico, alcoolista, etilista ou "bebum".

É importante observar que as pessoas que têm problemas com o álcool atualmente já usaram bebidas alcoólicas sem nenhum problema inicialmente, igual aos outros 90%. Isso quer dizer: o alcoolismo se instala gradativamente, lentamente, de um beber "social" a um beber excessivo e dependente do álcool.

Segundo dados estatísticos (BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE, 1994), o alcoolismo no Brasil é responsável por 54% dos acidentes de trabalho, 65% dos acidentes de trânsito e 57% dos acidentes graves. Nos hospitais psiquiátricos, 80% dos internados, entre 20 e 60 anos de idade, são alcoólatras. O alcoolismo é responsável pela quarta causa de morte de homens entre 20 a 40 anos por acidentes, homicídios, suicídios e cirrose hepática. Responsável pela terceira causa de absentismo no trabalho, e também por 33% das separações conjugais. A maioria dos alcoólatras morrerá de 10 a 12 anos mais cedo que os não alcoólatras.

QUAIS OS EFEITOS DO ÁLCOOL?



PROBLEMAS SOCIAIS

Desajustes no lar, separação conjugal, perda do emprego, endividamento, irresponsabilidade no trabalho, acidentes, etc.

PROBLEMAS PSÍQUICOS

Empobrecimento da auto-imagem, perda da memória, problema de orientação temporal e espacial, delírio alcoólico, desestruturação da personalidade, ciúmes patológicos, alienação, demência, etc.

DOENÇAS FÍSICAS

Hepatite, cirrose hepática, inflamação nos nervos dos braços e pernas, problemas do coração, disfunções do pâncreas, gastrite, traumatismo, redução da coordenação motora, impotência sexual, lesões cerebrais, etc.

ta/a
inte
velh

alco
"nãc
filho
verg
para

é aq
tives

difici
espo
unive

indep

Freq
simp
mais
tamb
e ac
econ

QUEM SE TORNA ALCOÓLATRA?

Qualquer pessoa pode se tornar alcoólatra/alcoolista/alcoólico. Esta doença ataca ricos e pobres, analfabetos e intelectuais, brancos e negros, descrentes e religiosos, jovens e velhos, gente "boa" e gente "ruim".

Algumas frases como: "ele não pode ser alcoólatra, pois veja quanto dinheiro ele ganha!"; ou então, "não lhe faltava nada quando criança, casou-se bem, tem três filhos, não é possível!"; ou ainda, "bebe porque é sem vergonha", "bebe porque não tem força de vontade e não quer parar!".

Essas frases baseiam-se na idéia falsa que o alcoólatra é aquele que está caído na sarjeta e que ali não estaria se tivesse "força de vontade".

Suposições equivocadas como essas criam dificuldades em aceitar que também podem ser alcoólatras a esposa do presidente do banco, o padre da paróquia, o jovem universitário, o famoso político ou o próprio psiquiatra.

É uma doença que acomete qualquer indivíduo independente de grupos ou classes sociais.

Os alcoólatras têm muito em comum, além da doença. Frequentemente, a dependência ao álcool acomete o mais simpático membro da família, o mais inteligente da escola, ou o mais promissor empregado da empresa. Mas é claro que ataca, também, e igualmente, aos antipáticos, aos menos inteligentes e aos marginais que, geralmente, por falta de condições econômicas, não conseguem encobrir seu estado.

POR QUE AS PESSOAS SE TORNAM ALCOÓLATRAS ? (FASES PROGRESSIVAS DA DOENÇA)

Em toda a história das sociedades, as bebidas alcoólicas têm sido utilizadas para modificar comportamento e humor, propiciando a desinibição, o relaxamento muscular, e o alívio da ansiedade. Entretanto, inúmeras pessoas não se restringem ao uso social ou familiar, passando a utilizar o álcool de modo prejudicial à sua saúde física e mental.

Para facilitar o entendimento desta evolução, pode-se caracterizar o alcoolismo em três fases, como se fosse um tobogã:

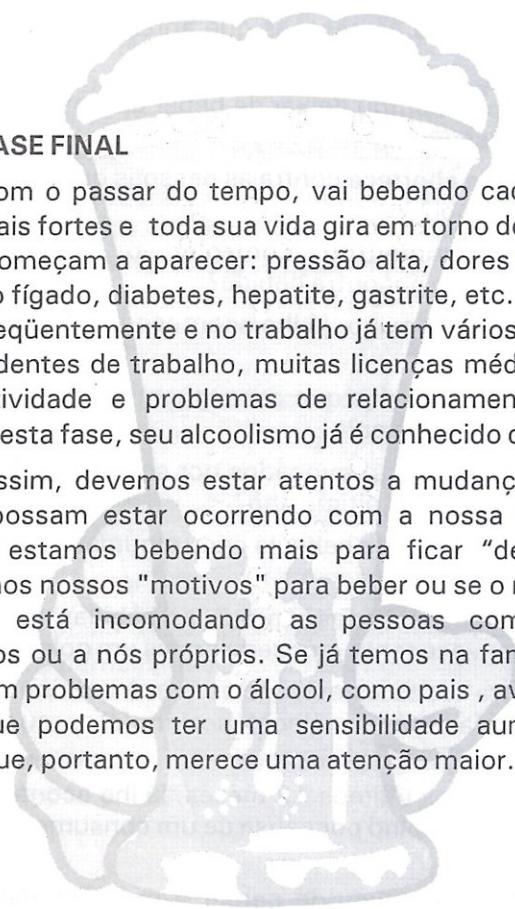
FASE INICIAL

Quando a pessoa passa a usar bebidas alcoólicas no período da adolescência, geralmente por influências de amigos. Com o passar dos anos, vai aumentando a quantidade de bebidas para conseguir ficar de "fogo", vindo a beber mais que os amigos, mas ainda sem grandes problemas. É o "bom de copo".

FASE INTERMEDIÁRIA

Após 5 a 15 anos de uso de bebida, começa a apresentar alguns "esquecimentos", a perder a hora de trabalho, alguns "pileques" fenomenais ou vexames, "ressaca brava", incomodar os amigos com seu modo de beber.

Começa então a se preocupar e tenta parar de beber; consegue parar por alguns dias, mas geralmente volta a beber, pois não agüenta os sintomas da falta de bebida. Iniciam as famosas "rebatidas", ou seja, beber pela manhã para evitar a ressaca.



FASE FINAL

Com o passar do tempo, vai bebendo cada vez mais bebidas mais fortes e toda sua vida gira em torno de bebida. As doenças começam a aparecer: pressão alta, dores nas pernas, inchaço no fígado, diabetes, hepatite, gastrite, etc. Tem que se internar freqüentemente e no trabalho já tem vários problemas: faltas, acidentes de trabalho, muitas licenças médicas, queda de produtividade e problemas de relacionamento com os colegas. Nesta fase, seu alcoolismo já é conhecido de todos.

Assim, devemos estar atentos a mudanças que, por ventura, possam estar ocorrendo com a nossa maneira de beber: se estamos bebendo mais para ficar "de fogo", se aumentamos nossos "motivos" para beber ou se o nosso modo de beber está incomodando as pessoas com as quais convivemos ou a nós próprios. Se já temos na família alguma pessoa com problemas com o álcool, como pais, avós e irmãos é sinal que podemos ter uma sensibilidade aumentada ao álcool, o que, portanto, merece uma atenção maior.

COMO SABER SE VOCÊ É OU NÃO ALCOÓLATRA ?

Esse questionário foi elaborado pelos ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, baseado na experiência de seus membros, e que serve de alerta para as pessoas que apresentam alguns sinais de alcoolismo:

- 1 já experimentou deixar de beber durante uma semana, sem o conseguir?
- 2 você se aborrece contra as pessoas que tentam afastá-lo(la) do álcool?
- 3 já experimentou controlar o uso do álcool, substituindo-o por outra bebida?
- 4 neste último ano, já lhe aconteceu de beber de manhã cedo?
- 5 sente inveja dos que conseguem beber sem nenhuma consequência maior?
- 6 os problemas provocados por seu álcool, tornaram-se mais graves neste último ano?
- 7 seu costume de beber já criou algumas dificuldades em seu próprio lar?
- 8 nas circunstâncias em que as bebidas alcoólicas são limitadas, você tenta conseguir mais um gole?
- 9 contra todas as evidências, você continua afirmando que se afastará do álcool sozinho(a) , quando assim decidir?
- 10 durante os últimos 12 meses, já lhe aconteceu de não poder ir ao trabalho por causa de um consumo excessivo de álcool?
- 11 já lhe aconteceu de perder a memória depois de ter bebido?
- 12 nunca pensou que a vida poderia lhe oferecer bem mais se você não bebesse?

Se você respondeu **SIM** a um mínimo de quatro perguntas, deve se preocupar! Você pode ser um(a) alcoólatra!!!

sua
Nãc
Alc
ma

Álc
Ocu
rec



COMO FAZER O TRATAMENTO

Se você é alcoólatra, procure aceitar os fatos de sua condição. Não há desonra em ser portador de uma doença. Não tente resolver o problema sozinho, pois não conseguirá. Alcoolismo é uma doença e exige tratamento. Só há uma maneira de deter a doença: " PARAR DE BEBER" .

O Programa de Controle de Dependentes ao Álcool, criado na Embrapa Soja pelo Serviço de Saúde Ocupacional e Setor de Recursos Humanos, vem possibilitar a recuperação do dependente através de:

- ✧ *atendimento individual (médico e de enfermagem);*
- ✧ *trabalho preventivo (cartazes, folhetos, palestras, orientações, etc.);*
- ✧ *grupos de apoio (coordenados pela colega Janete Lasso Ortiz com a participação de voluntários e dependentes);*
- ✧ *encaminhamento a tratamento psiquiátrico, caso necessário;*
- ✧ *encaminhamento e participação do dependente em grupos de Alcoólicos Anônimos.*

BIBLIOGRAFIA

VARGAS, H. S. Repercussões do álcool e do alcoolismo. 2ª ed. São Paulo: BYK, 1989.

Boletim Informativo de Alcoólicos Anônimos.

Boletim Alcoolismo. Vila Serena. Editora Educacional. 1997.

BRASIL. Ministério da Saúde. Normas e procedimentos na abordagem do alcoolismo. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 1994.

Manual do Programa de Prevenção e Assistência ao Alcoolista Reintegração e Educação PARE. Universidade Estadual de Londrina.

Manual de Prevenção ao Alcoolismo Departamento de Segurança e Medicina do Trabalho. Prefeitura do Município de Londrina.

gerar soluções
é o nosso negócio



tecnologias
que viabilizam
o agronegócio

BUSCA DE
SOLUÇÕES.
COMPROMISSO
COM A SOCIEDADE

Embrapa

*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro Nacional de Pesquisa de Soja
Ministério da Agricultura e do Abastecimento
Rod. Carlos João Strass - Distrito de Warta
Telefone: (43) 371 6000 - Fax (43) 371 6100
Caixa Postal 231 - CEP: 86001-970 - Londrina, PR
sac@cnpso.embrapa.br
<http://www.cnpso.embrapa.br>*

**GOVERNO
FEDERAL**

The logo for Embrapa, featuring the word "Embrapa" in a bold, blue, sans-serif font. The letter "a" is stylized, with a blue shape that resembles a leaf or a drop extending from its right side.

*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro Nacional de Pesquisa de Soja
Ministério da Agricultura e do Abastecimento
Caixa Postal 231 - CEP: 86001-970
Telefone: (43) 371 6000 - Fax: (43) 371 6100
LONDRINA - PARANÁ
<http://www.cnpso.embrapa.br>*

**GOVERNO
FEDERAL**