

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jan 26, 2024

Transtornos decorrentes do uso de bebidas alcoólicas

Transtorno por uso de álcool é um termo que os médicos usam quando alguém acha difícil controlar o consumo de álcool ou quando o consumo de álcool causa dificuldades ou angústia.

Se quiser ajuda para parar ou reduzir seu consumo de álcool, ou se estiver preocupado com alguém que conhece, você pode usar este folheto para conversar com seu médico sobre as opções.

O que é o transtorno por uso de álcool?

Muitas pessoas gostam de beber álcool sem efeitos indesejáveis. E mesmo as pessoas que às vezes bebem mais do que gostariam não têm problemas com o álcool.

Mas algumas pessoas têm dificuldade para controlar o consumo de álcool. Seus hábitos de consumo de álcool ou seu comportamento ao consumi-lo também podem causar problemas em casa, no trabalho ou na escola. Ou o álcool que bebem pode estar afetando sua saúde física ou mental.

Quando o consumo de álcool atinge esse estágio, os médicos o chamam de transtorno por uso de álcool.

As causas do transtorno por uso de álcool são complicadas. As causas também variam de pessoa para pessoa. Mas eles tendem a se dividir em vários grupos.

- Causas genéticas (transmitidas por sua família). Os genes de algumas pessoas as tornam menos capazes de controlar a forma como lidam com o álcool e outras coisas que causam dependência.
- Causas sociais. O consumo de álcool de algumas pessoas causa problemas porque elas passam muito tempo perto do álcool ou com outras pessoas que estão consumindo muito álcool. Por exemplo, seus familiares ou amigos podem ter problemas para controlar a quantidade de álcool que consomem. Ou talvez trabalhem em uma empresa onde é comum beber depois do expediente.

Transtornos decorrentes do uso de bebidas alcoólicas

- Causas psicológicas. Pessoas com problemas de saúde mental, como ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) ou esquizofrenia, têm maior probabilidade de desenvolver transtorno por uso de álcool e problemas com outros vícios. O álcool pode fazer com que as pessoas sintam que está melhorando seus problemas de saúde mental por um curto período. Mas, por um longo período, o álcool pode causar depressão e piorar essas condições.
- Causas ambientais (coisas ao seu redor). Eventos em sua vida podem levá-lo a consumir mais álcool. Esses eventos podem ser coisas como dificuldades para encontrar trabalho, preocupações com dinheiro, lidar com a morte de um ente querido ou ter problemas de relacionamento.

As autoridades de saúde de muitos países recomendam certos limites para o consumo de álcool. Eles informam que beber acima desses limites pode ser ruim para a saúde.

Por exemplo, no Reino Unido, o governo recomenda que não se beba mais de 14 unidades de álcool por semana. Isso equivale a cerca de seis pints de cerveja ou seis taças grandes (175 ml) de vinho.

Mas o transtorno por uso de álcool não tem a ver apenas com o quanto você bebe. E beber um pouco mais do que a quantidade recomendada não significa que você tenha transtorno por uso de álcool. O transtorno por uso de álcool é uma doença da qual não se tem controle.

Quais são os sintomas?

O transtorno por uso de álcool é uma doença, mas não da mesma forma que, por exemplo, uma infecção ou asma. Portanto, os sintomas tendem a ser mudanças na maneira como você se comporta, em vez de coisas físicas como febre ou dor.

Pessoas com transtorno por uso de álcool podem apresentar sintomas como:

- Beber mais álcool do que pretendia, por um longo período de tempo
- Tentar reduzir regularmente a quantidade de álcool que consomem ou tentar parar completamente
- Gastar muito tempo ou esforço tentando obter álcool
- Precisar de muito tempo para se recuperar dos efeitos da bebida
- Escolher o consumo de álcool em detrimento de sua família, trabalho, amigos ou hobbies
- Faltar regularmente ao trabalho, à escola ou a compromissos familiares devido aos efeitos do consumo de álcool
- Continuar a consumir álcool regularmente, apesar dos problemas que isso causa
- Continuar a beber regularmente, apesar de saber que isso está prejudicando sua saúde física ou mental
- Desenvolver uma tolerância ao álcool com o tempo. Isso significa que eles precisam beber mais álcool para sentir seus efeitos
- Apresentam sintomas de abstinência quando não bebem álcool, como tremores, sudorese e mal-estar.

Transtornos decorrentes do uso de bebidas alcoólicas

Não há exames médicos que possam dizer se você tem transtorno por uso de álcool. Mas se o seu médico achar que o álcool que você está consumindo pode estar lhe causando danos, ele pode querer fazer alguns exames de sangue, geralmente para ver se o seu fígado foi danificado.

Quais tratamentos funcionam?

Os tratamentos para o transtorno por uso de álcool dependem da gravidade do seu problema. Em geral, o transtorno por uso de álcool pode ser leve, moderado ou grave.

Essas categorias se referem, em parte, à quantidade de álcool que você ingere, mas também refletem:

- O quanto você depende (depende) do álcool e
- O quanto sua necessidade de álcool e seu consumo afetam sua vida.

Transtorno leve por uso de álcool

Se você tiver um transtorno leve por uso de álcool, talvez não esteja ingerindo grandes quantidades de álcool. Pode ser que você tenha dificuldade para controlar o quanto bebe quando começa a beber ou que seu comportamento cause problemas quando você está bebendo.

Se você tiver um transtorno leve por uso de álcool ou apenas problemas ocasionais causados pelo álcool, o primeiro tratamento pode ser simplesmente uma conversa com um médico ou enfermeiro.

Conversas como essa podem ocorrer durante um exame de saúde de rotina. Ou pode ser quando você estiver visitando um centro de saúde por outro motivo, por exemplo, durante a gravidez, ou se precisar de uma nova receita. Talvez você converse com médicos ou enfermeiros sobre seu consumo de álcool pela primeira vez quando precisar de tratamento para outro problema de saúde que possa estar relacionado ao álcool. Por exemplo, depressão, doença hepática ou pressão alta. Para algumas pessoas, essas conversas acontecem primeiro nos departamentos de emergência, quando estão sendo tratadas por acidentes ou lesões relacionadas ao consumo de álcool.

Após a primeira conversa, talvez lhe sejam oferecidas várias sessões com um médico ou conselheiro. Ele ou ela sugerirá que vocês desenvolvam um plano juntos, com o objetivo de reduzir ou parar a quantidade de álcool que está consumindo.

Para algumas pessoas, essas conversas são tudo o que precisam para começar a pensar sobre seu comportamento. Eles podem não ter percebido que a maneira como estavam consumindo álcool ou a quantidade que estavam bebendo era um problema. Ou talvez tenham se perguntado se tinham um problema, mas nunca o discutiram com alguém que pudesse ajudar.

Transtorno por uso de álcool moderado a grave

As pessoas que sofrem de transtorno por uso de álcool moderado a grave geralmente têm problemas de saúde óbvios causados pelo consumo de álcool, como

Transtornos decorrentes do uso de bebidas alcoólicas

- Convulsões causadas pelo consumo de álcool, ou
- Sintomas desagradáveis quando não bebem, porque o corpo está acostumado ao álcool. Isso é chamado de sintomas de abstinência. As pessoas podem notar tremores, confusão, sudorese e batimentos cardíacos irregulares.

Muitas pessoas também terão problemas não relacionados à sua saúde, como

- Problemas de relacionamento
- Problemas no trabalho, e
- Ter problemas sérios com a lei, por exemplo, dirigir alcoolizado.

Se você tiver um transtorno por uso de álcool moderado a grave, seu médico vai querer ajudá-lo a parar de beber completamente.

O tratamento para o transtorno por uso de álcool moderado a grave pode incluir:

- Desintoxicação ou "detox". Isso significa deixar seu corpo livre do álcool e ajudá-lo a superar os sintomas de abstinência. Algumas pessoas precisam ficar no hospital para esse estágio do tratamento.
- Reabilitação ("rehab") e cuidados posteriores. Isso envolve ajuda para impedi-lo de voltar a beber. Seu plano pessoal pode incluir tratamentos médicos, ajuda com sua saúde mental e ajuda com questões sociais (por exemplo, distanciar-se de amigos que consomem álcool em níveis que podem lhe causar problemas).

A reabilitação pode incluir sessões uma ou duas vezes por semana com um conselheiro durante várias semanas ou meses, ou mais. O conselheiro tentará ajudá-lo com maneiras de evitar o consumo de álcool. Elas podem incluir:

- Lidando com o estresse
- Falar sobre outras coisas em sua vida que lhe dão vontade de beber álcool
- formar amizades e relacionamentos positivos que não girem em torno do consumo de álcool.

Seu conselheiro também pode sugerir que você procure grupos de autoajuda, como os Alcoólicos Anônimos (AA). Mas o AA não é para todos. E você deve fazer um plano com seu médico ou conselheiro que seja melhor para você.

Medicamento

Alguns medicamentos podem ajudar as pessoas a não beber. Seu médico pode sugerir que um desses medicamentos possa ajudar como parte do seu tratamento. Esses medicamentos funcionam de várias maneiras, inclusive:

- Reduzir os desejos (a vontade que você tem de beber álcool)
- Reduzir o prazer que você sente ao consumir álcool, e
- Fazer com que você se sinta mal se ingerir álcool.

Transtornos decorrentes do uso de bebidas alcoólicas

Como todos os medicamentos, esses tratamentos podem causar efeitos colaterais em algumas pessoas. O seu médico deve discuti-las cuidadosamente com você, especialmente se houver a possibilidade de você usar drogas recreativas ("de rua").

Algumas drogas de rua podem ter uma interação perigosa quando tomadas com esses medicamentos prescritos.

O que vai acontecer?

O médico provavelmente vai querer monitorá-lo por algum tempo depois que você parar de beber, para verificar se você está seguindo o plano e perguntar como está se sentindo.

Parar de beber é difícil. Os médicos entendem isso e vão querer apoiá-lo e incentivá-lo o máximo possível.

Se você recebeu um medicamento para tomar, o médico também vai querer verificar como o medicamento está afetando você e fazer alguns exames. O uso regular de álcool pode causar danos de longo prazo ao fígado, ao coração e a outras partes do corpo. Portanto, os exames de saúde são uma boa ideia.

O tratamento para o transtorno por uso de álcool não é uma cura. Ficar longe do álcool é uma luta que muitas pessoas com problemas de alcoolismo terão por toda a vida. E muitas pessoas precisam de várias tentativas e muita ajuda antes de parar de beber álcool definitivamente.

Parar de beber álcool sozinho é especialmente difícil. Portanto, pode ser útil obter apoio do AA ou de um dos outros grupos de apoio ao álcool. Seu médico pode ajudá-lo a encontrar um, ou você pode encontrá-lo facilmente on-line.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

