

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Aug 18, 2022

Abstinência alcoólica

A abstinência alcoólica pode ocorrer quando um bebedor pesado que depende do álcool pára de beber por várias horas ou alguns dias.

A abstinência causa sintomas desagradáveis, incluindo náuseas (sensação de mal-estar) e ansiedade, mas nem sempre é perigosa. Mas a abstinência às vezes pode desencadear reações extremas no sistema nervoso do corpo, que podem causar sérios problemas e até a morte.

Este folheto analisa os sintomas da abstinência alcoólica e quais tratamentos podem ajudar com esses sintomas.

O que é abstinência alcoólica?

Quando alguém bebe álcool pesadamente e regularmente por um longo período (geralmente vários anos), seu corpo pode se tornar **dependente** dele. Isso significa que seu corpo se acostumou com o álcool e se adaptou a ele estar presente o tempo todo.

Se essa pessoa parar de beber repentinamente, o corpo pode reagir mal a essa mudança. Essas reações, chamadas de **sintomas de abstinência**, começam de seis a 12 horas após alguém parar de beber. Geralmente são muito desagradáveis e podem ser perigosos.

EMERGÊNCIAS

A abstinência alcoólica grave é uma **emergência médica**. Se você ou alguém com quem você está apresentar sintomas de abstinência alcoólica grave, **procure ajuda médica imediatamente**.

Os sintomas mais óbvios da abstinência alcoólica grave e fatal são **convulsões** (ataques) e **delirium tremens**.

Delirium tremens (você já deve ter ouvido isso ser chamado de “DTs”) é o nome dado a um grupo de sintomas que inclui:

- Agitação extrema
- Confusão

Abstinência alcoólica

- tremor
- Dor torácica
- Alucinações
- Transpiração intensa.

Sem tratamento, entre 15 e 20 em cada 100 pessoas com delirium tremens morrerão. Mas com o tratamento, quase todo mundo sobrevive.

Quais são os sintomas?

sintomas leves

Sintomas leves de abstinência de álcool incluem:

- Ansiedade
- Insônia (ter problemas para dormir)
- Cefaleia
- Fadiga (cansaço extremo)
- Desejo por álcool
- Um batimento cardíaco rápido e possivelmente irregular
- Suando muito
- Náuseas ou vômitos.

sintomas mais graves

A abstinência alcoólica grave precisa de tratamento médico urgente. Os sintomas incluem convulsões e delirium tremens. O delirium tremens envolve:

- Agitação extrema
- Confusão
- tremor
- Dor torácica
- Alucinações
- Sintomas cutâneos, como coceira, formigamento e sensação de “insetos rastejando sob a pele
- Transpiração intensa.

Se você tiver tratamento médico para abstinência de álcool, ou se mostrar sinais de abstinência enquanto estiver sendo tratado no hospital por outro motivo, seu médico perguntará sobre seus sintomas. Isso ajuda a descobrir que tipo de tratamento o ajudará.

Um médico ou enfermeiro também pode perguntar sobre outras coisas relacionadas ao seu consumo de álcool. Por exemplo, eles podem perguntar sobre:

Abstinência alcoólica

- Qualquer outro problema médico que você tenha
- Qualquer medicamento que você toma
- Se você usa alguma droga ilegal ou recreativa (“de rua”)
- Sua saúde mental
- Sua vida doméstica e profissional.

Seu médico também pode querer fazer exames de sangue para verificar se há problemas que geralmente afetam pessoas que bebem muito, como problemas hepáticos (incluindo hepatite) e problemas com açúcar no sangue.

Quais tratamentos estão disponíveis?

Pessoas com sintomas leves de abstinência alcoólica podem não precisar de nenhum tratamento. Mas se você precisar de tratamento, isso pode envolver receber:

- Fluidos em uma veia se você estiver desidratado
- Vitamina B e minerais que são baixos em pessoas que bebem muito

Você também pode receber **medicamentos** para acalmar o sistema nervoso e impedir que ele reaja mal à falta de álcool em seu corpo. Esses medicamentos ajudam a prevenir convulsões e delirium tremens.

Se você tiver sintomas graves, talvez precise de outros tratamentos, incluindo:

- Ajudar a garantir que você possa respirar adequadamente
- **Sedação.** Isso geralmente é necessário se os medicamentos para acalmar o sistema nervoso não funcionarem bem o suficiente. A sedação deixa você muito sonolento ou inconsciente e ajuda a relaxar os nervos e os músculos.

Tratamento e ajuda a longo prazo

Se você é dependente do álcool, pode ser muito **perigoso parar de beber repentinamente**. Seu médico ainda o aconselhará a parar de beber. Mas eles explicarão como fazer isso com segurança por um período de tempo.

Por exemplo, seu médico provavelmente o aconselhará a **reduzir o consumo de álcool gradualmente** ao longo de várias semanas ou meses.

Dessa forma, seu corpo não sofre um choque repentino no sistema, como o que causou a abstinência. Em vez disso, ele se acostuma com a redução do álcool ao longo do tempo.

Seu médico pode sugerir um plano para ajudá-lo a parar de beber. Isso pode envolver consultas regulares e medicamentos que podem ajudar.

Seu médico também pode encaminhá-lo para serviços especializados em álcool, como um programa comunitário de abstinência de álcool.

Programas como esse podem oferecer ajuda como:

Abstinência alcoólica

- reuniões regulares com a equipe do programa
- apoio com problemas de saúde mental
- ajudando você a encontrar grupos locais de autoajuda, e
- ajuda para sua família e para os cuidadores, se necessário.

O que esperar no futuro

Pessoas tratadas para abstinência alcoólica geralmente apresentam sintomas por alguns meses depois, como problemas para dormir, tontura e sudorese.

Mas a maioria das pessoas não tem problemas de longo prazo, especialmente se os sintomas forem leves.

Mas algumas pessoas têm sérias complicações. Por exemplo, cerca de 3 em cada 100 pessoas tratadas por abstinência alcoólica desenvolvem **epilepsia**.

E, mesmo com o tratamento, cerca de 1 em cada 100 pessoas com delirium tremens morrerá.

O objetivo ideal a longo prazo após o tratamento é que você pare de beber. Mas isso pode ser muito difícil de fazer. Pessoas que se tornam dependentes do álcool geralmente têm razões complexas para fazer isso. E lidar com esses problemas pode levar tempo e ser difícil.

Há várias maneiras de começar a obter ajuda. Por exemplo, no Reino Unido, você pode começar com seu médico, que poderá encaminhá-lo para serviços especializados.

Ou você pode pesquisar organizações como Alcoólicos Anônimos (alcoholics-anonymous.org.uk) e Frank (talktofrank.com). Abordagens diferentes funcionam para pessoas diferentes e pode levar algum tempo para descobrir o que funciona para você.

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.

