Repensando o uso de álcool

Reduzir ou parar é possível — e cada passo conta. O álcool é aceito socialmente, mas é uma substância que faz mal à saúde conforme a quantidade e a frequência. Olhar para o próprio consumo, sem culpa, já é um passo importante de cuidado.

Sinais de que o álcool virou um problema

Beber mais ou por mais tempo do que pretendia, ou tentar diminuir e não conseguir.

Precisar de mais álcool para o mesmo efeito ou deixar de fazer coisas importantes por causa da bebida.

Continuar bebendo mesmo com prejuízos para a saúde, o trabalho ou a família.

Como reduzir ou parar

Defina uma meta clara e avise pessoas de confiança. Escolha dias sem álcool, limite doses por vez, tire a bebida de casa e evite os gatilhos. Peça apoio a quem você confia.

Combine o plano com a sua equipe de saúde. Quem bebe muito há bastante tempo pode ter sintomas de abstinência graves ao parar de repente — tremores, agitação, confusão. Não encare sozinho(a).

Limites de menor risco e próximos passos

Conheça os limites

Não existe quantidade totalmente segura. O risco cresce acima de 14 doses/semana (4 por ocasião) para homens e 7/semana (3 por ocasião) para mulheres. Na gravidez, o mais seguro é zero.

Defina uma meta clara

Escolha dias sem álcool ou menos doses por vez. Tire a bebida de casa e evite situações que funcionam como gatilho.

Conte com apoio

Avise pessoas de confiança e peça ajuda. Combine o plano com a sua equipe de saúde — parar com segurança é muito mais eficaz com acompanhamento.

Recaída faz parte

Voltar a beber não apaga o que você já conquistou nem significa fracasso. É parte comum do processo. O importante é retomar o plano, sem culpa, e seguir contando com apoio.

Lembre-se: uma dose equivale, mais ou menos, a 1 lata de cerveja, 1 taça de vinho ou 1 dose de destilado. Se precisar de ajuda, procure a sua unidade de saúde — você não precisa passar por isso sozinho(a).

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária