

Aluno (a): _____

Nº _____

Obs.: A redação deverá ser apresentada ao professor durante a aula.

O abuso de álcool na sociedade brasileira



A partir da leitura dos textos motivadores e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija texto dissertativo-argumentativo em modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema “O abuso de álcool na sociedade brasileira”, apresentando proposta de intervenção que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.

TEXTO I

Como se define o uso, o abuso e a dependência do álcool?

Quando se fala dos problemas relacionados com o álcool, é importante distinguir os termos uso, abuso e dependência. A palavra uso refere-se a qualquer ingestão de álcool. A Organização Mundial de Saúde (OMS) usa o termo baixo risco de uso de álcool, para se referir à ingestão de álcool dentro dos parâmetros médicos e legais, que geralmente não resulta em problemas relacionados à bebida. O abuso de álcool é um termo geral para qualquer nível de risco, desde a ingestão aumentada até a dependência do álcool. O abuso de álcool pode produzir danos físicos ou mentais à saúde, mesmo na ausência de dependência. Já a dependência do álcool é uma síndrome que consiste em sintomas relacionados ao funcionamento mental, comportamental e psicológico. O diagnóstico da dependência do álcool deve ser feito apenas se três ou mais das seguintes situações foram experimentadas ou exibidas durante um período de 12 meses:

Forte desejo ou compulsão para beber;

Dificuldades em controlar a ingestão de álcool, em relação ao seu início, término, ou quantidade;

Alteração psicológica quando o uso de álcool é cessado ou reduzido, ou utilizar-se do álcool para aliviar ou evitar sintomas de alterações psicológicas.

Evidência de tolerância, como doses cada vez maiores, para atingir os mesmos efeitos causados pelas doses menores anteriores;

Perda progressiva de interesse por atividades antes realizadas ou por outras fontes de prazer, devido ao uso do álcool;

Uso contínuo mesmo com claras evidências das conseqüências danosas.

A dependência do álcool afeta uma pequena, mas significativa, proporção da população adulta em muitos países (cerca de 3 a 5%), mas o abuso e uso arriscado do álcool, geralmente afetam grande parte da população (15 a 40%).

Quais os níveis de risco do consumo de álcool?

É importante a compreensão do padrão de uso do álcool que produz riscos. Algumas pessoas podem ingerir a quantidade de álcool recomendada, mas em ocasiões particulares bebem em excesso. Tal ingestão pode alcançar o ponto de intoxicação de forma aguda e levar ao risco de lesões, violência e perda do controle, afetando outros e a si mesmos. Outras pessoas podem beber excessivamente de forma regular e, tendo estabelecido uma tolerância aumentada para o álcool, podem não apresentar um grande aumento nos níveis de álcool no sangue. Porém, o consumo excessivo crônico, apresenta riscos a longo prazo, como lesões no fígado, certos cânceres e distúrbios mentais.

A Organização Mundial de Saúde elaborou um questionário contendo 10 questões para estratificar o risco do consumo de álcool, o AUDIT (“Alcohol Use Disorders Identification Test”). Este teste identifica quatro zonas de risco. A zona I se aplica à maioria das pessoas e indica um consumo de álcool de baixo risco ou então pessoas que não ingerem álcool. A zona de risco II, engloba uma proporção significativa das pessoas, e consiste no uso de álcool em excesso, que corresponde a mais de 20g de álcool puro por dia, o que equivale aproximadamente a uma garrafa de cerveja ou duas taças de vinho. As pessoas que excedem esses níveis aumentam as chances de problemas de saúde relacionados ao álcool, como acidentes, lesões, aumento da pressão arterial, doença do fígado, câncer, e doença do coração, bem como violência, problemas legais e sociais, baixo rendimento no trabalho devido a episódios de intoxicação aguda.

A zona de risco III, geralmente indica o uso prejudicial, mas pode também incluir pessoas já em dependência; essas pessoas já experimentaram os problemas relacionados com o excesso de álcool relatados acima. A zona IV é o nível mais alto de risco, e se refere a pessoas dependentes do álcool e que necessitam de atenção especial em centros especializados para a sua recuperação.

Quais os efeitos da ingestão excessiva de álcool?

O abuso do álcool pode trazer inúmeros efeitos em todo o corpo, incluindo alteração do comportamento e várias doenças graves como:

Agressividade, irritação, violência, depressão e nervosismo;

Dependência ao álcool;

Perda de memória;

Envelhecimento precoce;

Câncer de boca e garganta;

Resfriados freqüentes, risco aumentado de pneumonia e outras infecções;

Fraqueza do músculo cardíaco, insuficiência cardíaca, anemia;

Câncer de mama;

Doença do fígado, deficiência de vitaminas, sangramentos intestinais, inflamação do estômago e pâncreas, úlceras, vômitos, diarreia e desnutrição;

Tremor nas mãos, nervos dolorosos;

Impotência sexual nos homens;

Risco de bebês com baixo peso ou com malformação, em mulheres grávidas que consomem álcool.

Disponível em: <http://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/5294/-1/como-se-define-o-uso-o-abuso-e-a-dependencia-do-alcool.html>

TEXTO II

3,3 milhões de pessoas morrem todos os anos pelas consequências do álcool no mundo, diz OMS

Praça da Estação, Região Central de Belo Horizonte. Enquanto passageiros apressados saem da estação de metrô e atravessam a Avenida dos Andradas para começarem a rotina de trabalho, Robenilton Barreiros dos Santos já perdeu a noção de dia e horário, e só não se esquece do caminho do bar, onde habitualmente busca “a branquinha” para “levar a vida”. O álcool mata, todos os anos, 3,3 milhões de pessoas em todo o mundo, número que representa 5,9% das mortes. Os dados, da Organização Mundial da Saúde (OMS), mostram que o consumo da bebida chegou a 8,9 litros por pessoa no Brasil em 2016, superando a média internacional, que era de 6,4 litros. Por trás dos olhos marcados pelas rugas, dentes amarelados e cabelos grisalhos, ele esconde a verdadeira idade. Apenas 39 anos. “Acho que são umas sete da manhã, né. Eu bebo tanto que fico confuso. Tenho família, casa, mas larguei de mão. Pareço velho, mas não sou não. A bebida faz isso com a gente. Leva tudo de bom embora”, disse.

Do outro lado da capital, na Regional Nordeste, uma dona de casa de 42 anos sofre com o mesmo problema. “Eu comecei a beber com uns treze anos de idade, por causa de algumas amigas. Na época, era muito bom. Há sete anos eu comecei com a cachaça e estou assim até hoje. Eu já entrei em coma alcóolico, tive delírios, fiquei internada em vários hospitais. Eu preciso parar com isso, mas não sei se consigo. Sei lá. Um dia eu ainda vou parar”, contou.

O psiquiatra e coordenador do Centro de Referência em Drogas (CRR) da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Frederico Garcia, explica que o álcool é uma doença do cérebro, e que deixa várias marcas no organismo. “A primeira marca está ligada com liberação de dopamina, substância que dá a sensação de prazer. Ou seja, com o passar do tempo o cérebro passa a associar os bons momentos com a bebida, e a partir daí o sujeito entende que só dá para ter prazer com o consumo da substância”, disse. Como uma segunda consequência grave, o médico explica que o álcool é convertido no fígado para uma substância chamada aldeído. Essa substância tóxica é a responsável por problemas de saúde provocados pelo álcool, como a cirrose.

Disponível em: <https://g1.globo.com/mg/minas-gerais/noticia/33-milhoes-de-pessoas-morrem-todos-os-anos-pelas-consequencias-do-alcool-no-mundo-diz-oms.ghtml> (Adaptado)

TEXTO III



PORQUE TODO CUIDADO VALE A PENA

O consumo do álcool pode trazer sérios problemas à saúde. Por isso, é preciso moderação.



MULHERES

- ⚠ Os efeitos tóxicos são muito maiores em relação ao sexo masculino.
- ⚠ Há uma maior rapidez em desenvolver a dependência do álcool.
- ⚠ Uma vez dependente, há uma maior dificuldade em largar o vício devido aos ciclos hormonais.
- ⚠ Pode levar à infertilidade feminina.

JOVENS

- ⚠ O consumo precoce aumenta o risco para a dependência de qualquer tipo de droga.
- ⚠ Há uma maior predisposição para desenvolver transtornos psiquiátricos, como depressão.



A RECOMENDAÇÃO

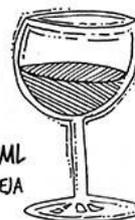
Segundo o NIAAA (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism), os limites de consumo recomendados são:

- ⚠ Não consumir mais do que 7 doses de álcool por semana
- ⚠ Não consumir mais do que 3 doses em um único dia

Uma dose de bebida alcóolica equivale a aproximadamente:



330 ML
DE CERVEJA



100 ML
DE VINHO



30 ML
DE
DESTILADO

Disponível em: <https://www.jornaldotrem.com.br/capa/jovens-e-mulheres-devem-estar-atentos-ao-uso-do-alcool/>