

# álcool

O álcool é uma droga. Aparece em bebidas que incluem cerveja, cidra, vinho, 'alcopops' (bebidas gasosas alcoólicas açucaradas, como Bacardi Breezer) e em bebidas, como uísque, gim e vodca.

O álcool é legalmente disponível no Reino Unido em postos autorizados a vender bebidas alcoólicas para pessoas acima de 18 anos. É desfrutado e usado seguramente por muitas pessoas. No entanto, é um grande causador de problemas de saúde e sociais. Depois do tabaco, é a droga que causa mais mortes no Reino Unido.

## Efeitos a curto prazo do álcool

O álcool relaxa o cérebro e o corpo. É normalmente bebido devido aos seus efeitos que geram satisfação. Devido ao seu poder de alterar o humor e ocasionar mudanças físicas, também pode levar a problemas físicos, psicológicos e sociais. Muitas pessoas pensam que beber moderadamente (uma unidade ou duas de álcool por dia) ajuda a aliviar o estresse, estimular relaxamento e apetite. Uma unidade de álcool é igual à metade de um quartilho ('pint') da cerveja de intensidade normal ou da cerveja leve clara, à medida do pub dos aguardentes, a um copo de vinho ou a um copo pequeno de xerez ou vinho-do-porto.

Órgãos de saúde recomendam que homens não devem beber mais do que 3 a 4 unidades de álcool por dia. Para mulheres, o limite diário é de 2 a 3 unidades. Essa recomendação independente se você bebe diariamente, semanalmente ou entre esse período. Beber todo o seu limite semanal em uma sessão (freqüentemente chamado 'binge drinking' – bebedeira) pode levá-lo à má coordenação, vômito, reações emocionais exageradas (incluindo tristeza, choro, raiva e agressão) e à inconsciência. Aconselha-se que mulheres que estão grávidas ou planejando ter filhos não bebam mais do que 1 a 2 unidades por semana.

A ressaca no dia seguinte – dor de cabeça, boca seca, sentir-se enjoado e cansado – é uma consequência bem comum de muita bebida na noite anterior. Esses efeitos são causados por desidratação e toxicidades. Por isso, se você bebe álcool, deveria beber também bastante água.

Como até pequenas quantidades de álcool podem afetar sua coordenação, reações e julgamentos, nem mesmo pequenas quantidades de álcool devem ser bebidas quando dirigir ou operar maquinaria.

Beber exageradamente pode levar ao coma e até à morte.

## Álcool e HIV

Não há evidência de que beber moderadamente (uma unidade ou duas de álcool por dia) não vá prejudicar pessoas com HIV. No entanto, caso tenha hepatite ou altos níveis de gordura no sangue, pare totalmente de beber álcool ou reduza seu consumo.

Beber exageradamente pode afetar seu sistema imunológico e tornar a recuperação das infecções mais lenta.

O consumo exagerado de álcool pode ter consequências potencialmente sérias para pessoas tomando medicamentos anti-HIV. O álcool é processado pelo fígado. Mantê-lo saudável é importante para o organismo no processamento dos medicamentos com eficácia. O aumento de gordura no sangue, causado por alguns medicamentos anti-HIV, pode ser intensificado pela bebida em exagero.

Pessoas com hepatite e HIV são aconselhadas a não beber álcool, de forma alguma, ou manter seu consumo a um mínimo absoluto.

Pessoas cujo fígado foi danificado por excesso de álcool (especialmente se apresentam hepatite) têm mais probabilidade de sofrer os efeitos colaterais dos medicamentos anti-HIV, particularmente os inibidores de protease.

O álcool pode reagir mal com certos medicamentos (ex. rifampicina, rifabutina, metronidazol), então seria aconselhável verificar com seu farmacêutico se é seguro beber álcool com quaisquer novos medicamentos que venham a ser prescritos. Entretanto, não há interação significativa entre quaisquer dos medicamentos atualmente disponíveis e o álcool.

O álcool pode causar vômito. Se você vomitar dentro de uma hora após tomar uma dose dos seus medicamentos anti-HIV ou qualquer outro medicamento prescrito, tome novamente a dose.

## Ajuda com problemas de álcool

Caso esteja preocupado com seu consumo alcoólico, converse com um membro do pessoal responsável pelos cuidados à saúde. Ele/ela será capaz de direcioná-lo a alguém que pode ajudar. A *Alcohol Concern*, uma das maiores caridades para o álcool do Reino Unido, pode ser contactada via <http://www.alcoholconcern.org.uk> ou pelo telefone *Drinkline* 0800 917 8282. Mais informações sobre serviços de apoio escocês encontram-se online em <http://www.alcohol-focus-scotland.org.uk> ou pelo telefone 0141 576 6700.