

# Alcoolismo

Como o Consumo Excessivo  
de Álcool **Afeta o Organismo**



Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o uso nocivo do álcool causa aproximadamente **3 milhões de mortes por ano**, representando mais de 5% de todas as mortes no mundo.

Além disso, cerca de **5% da carga global de doenças** está associada ao consumo de álcool, evidenciando os profundos impactos sobre a saúde humana.

No Brasil, não há um consenso oficial definido por entidades médicas nacionais sobre o que constitui um consumo moderado ou seguro, mas as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) oferecem um norte. De acordo com a OMS, **não existe um padrão de consumo totalmente seguro**.

A OMS define uma dose padrão como **10g de etanol puro** e recomenda que homens e mulheres não ultrapassem duas doses por dia, com pelo menos dois dias de abstinência por semana.

Já a CISA (Centro de Informações sobre Saúde e Álcool) considera que uma dose padrão **equivale a 14g de etanol puro**, o que corresponde a:

- 350 ml de cerveja (5% de álcool);
- 150 ml de vinho (12% de álcool);
- 45ml de destilados (como vodca, cachaça ou tequila, com cerca de 40% de álcool).

Essas definições ajudam a medir o consumo, mas não eliminam os riscos à saúde. **O consumo excessivo de álcool afeta diversos órgãos e sistemas**, provocando alterações que podem ser temporárias ou permanentes.



## Cérebro

- **Comprometimento cognitivo:** Redução na capacidade de raciocínio lógico e pensamento abstrato.
- **Déficits de memória:** Dificuldade em formar e recuperar memórias, especialmente com consumo prolongado.
- **Problemas de equilíbrio e coordenação:** Afetados pela interferência no cerebelo, resultando em maior risco de acidentes.
- **Alterações emocionais:** Oscilações de humor, depressão e ansiedade são comuns devido à influência do álcool no sistema límbico.

## Fígado

- **Esteatose hepática:** Acúmulo de gordura no fígado, que pode ocorrer mesmo com consumo moderado.
- **Hepatite alcoólica:** Inflamação potencialmente fatal do fígado, comum em consumidores de grandes quantidades.
- **Cirrose associada ao álcool:** Estágio avançado de lesão hepática irreversível.

## Sistema Cardiovascular

- **Hipertensão arterial:** O consumo regular aumenta a pressão arterial, elevando o risco de doenças cardiovasculares.
- **Cardiomiopatia alcoólica:** Comprometimento do músculo cardíaco, reduzindo a capacidade de bombeamento do coração.
- **Risco de AVC:** O álcool pode aumentar o risco de acidentes vasculares cerebrais.

## Sistema Digestivo

- **Gastrite:** O álcool irrita o revestimento do estômago, causando inflamação e dores abdominais.
- **Pancreatite:** O álcool é uma das principais causas de inflamação no pâncreas, que pode se tornar crônica e impactar a digestão.
- **Risco de câncer:** O consumo de álcool é um fator de risco para cânceres de boca, esôfago e estômago.





Além dessas consequências para a saúde, o consumo de álcool também pode acarretar em problemas familiares e profissionais, **podendo levar inclusive a perda de emprego.**

Também está envolvido em até **52% dos casos de violência doméstica e cerca de 28 óbitos por dia devido a acidentes de trânsito.**

É importante destacar que qualquer quantidade de álcool ingerida já compromete a capacidade de dirigir, aumentando o risco de acidentes de trânsito. No Brasil, a legislação adota uma política de **tolerância zero para o consumo de álcool ao volante**, estabelecendo que não há nível seguro de alcoolemia para condutores.

O consumo excessivo de álcool afeta profundamente o organismo e a qualidade de vida.

**O tratamento do alcoolismo requer uma abordagem multidisciplinar**, incluindo apoio médico e psicológico, intervenções farmacológicas e mudanças no estilo de vida. Conscientizar-se sobre os riscos e buscar ajuda são passos fundamentais **para prevenir complicações graves e promover uma vida mais saudável.**



# Agende uma reunião para falar com um especialista

Dra. Marcela L. F.  
Candido

Diretora Técnica  
Médica

CRM-SP 176.449 |  
RQE 105663

## Canais de comunicação da Bolder Medical:



[boldermedical.com.br](http://boldermedical.com.br)



(19) 99938-1842



(19) 99938-1842



[contato@boldermedical.com.br](mailto:contato@boldermedical.com.br)

Siga nossos perfis nas  
redes sociais e acompanhe  
o nosso blog



<https://boldermedical.com.br/blog>

