



ÁLCOOL: O QUE VOCÊ PRECISA SABER

ÁLCOOL: O QUE VOCÊ PRECISA SABER

O QUE NÃO SE CONHECE PODE FAZER MAL

Se você é como muitos brasileiros, você deve beber álcool eventualmente. Ou, como outros, você pode beber quantias moderadas de álcool mais freqüentemente. Beber moderadamente ou “socialmente” significa que uma pessoa consome quantidades de bebidas alcoólicas que geralmente não representa riscos à saúde, podendo até ajudar a evitar alguns tipos de doenças cardíacas. Para pessoas com mais de 65 anos e mulheres esta quantidade deve ser, no máximo, de 1 drinque por dia. Homens até 65 anos são considerados “bebedores moderados” se tomam, no máximo, dois drinques por dia.

Mas você sabia que até beber moderadamente, sob certas circunstâncias, não está isento de riscos? E que, se você bebe mais que moderadamente, você pode estar se arriscando a ter sérios problemas com sua saúde, família, amigos e colegas de trabalho? Esta publicação explica algumas das conseqüências da bebida que você talvez não tenha pensado a respeito.

O QUE É UM DRINQUE?

Um drinque padrão é:

- Uma latinha de cerveja (\pm 300 ml)* ou cooler de vinho
- Uma taça de vinho (120 ml)
- 36 ml de uísque, pinga ou vodka. (Um pouco menos que uma dose comum no Brasil)
- A cerveja varia muito em relação à concentração de álcool, e com malte tem maior concentração de álcool que a maioria das outras bebidas fermentadas.

BEBIDA E DIREÇÃO

Pode surpreendê-lo o fato de que mesmo pequena, a quantidade de bebida alcoólica pode comprometer a capacidade de dirigir um automóvel. Por exemplo, certas habilidades para dirigir, como virar o volante ao mesmo tempo que se dá atenção ao tráfego, podem ficar comprometidas por concentrações de álcool no sangue (CASs) tão mínimas como 0,02 por cento. (A CAS se refere à quantia de álcool no sangue). Um homem de 80 kg terá um CAS de aproximadamente 0,04 por cento uma hora após ter consumido duas cervejas de 300 ml ou outros dois drinques padrão, de estômago vazio (veja quadro, "O que é um drinque?"). E quanto mais álcool você consumir, mais comprometidos ficarão suas habilidades para dirigir. Embora a maioria dos estados norte-americanos estabeleçam o limite de CAS para adultos que dirijam depois de beber entre 0,08 e 0,10 por cento, e no Brasil este limite é de 0,05% o comprometimento das habilidades de direção começa em níveis bem menores.

(Texto extraído do site da Secretaria Nacional Anti-drogas)

PROBLEMAS DE NASCENÇA RELACIONADOS AO ÁLCOOL

Se você está grávida ou tentando engravidar, você pode evitar problemas para seu filho, desde o nascimento, relacionados ao álcool, simplesmente não bebendo durante sua gravidez. O álcool pode causar uma série de problemas de nascença, sendo o mais sério a síndrome fetal alcoólica (SFA). Crianças que nascem com problemas devido à bebida podem ter problemas de aprendizado e de comportamento para toda a vida. Os nascidos com SFA têm anormalidades físicas, comprometimento mental e problemas de comportamento. Como os cientistas não sabem exatamente a quantidade de álcool que causa este e outros problemas no nascimento, é melhor não beber álcool em hipótese alguma durante este período.

PROBLEMAS COM RELACIONAMENTO

Quanto mais você bebe, maior é a chance de ter problemas em casa, no trabalho, com amigos e até mesmo com estranhos. Estes problemas podem incluir:

- Discussões ou brigas com sua/seu cônjuge e outros membros da família;
- Desgaste na relação com colegas de trabalho ou chefia;
- Faltar ou chegar atrasado no trabalho com freqüência;
- Perda de emprego devido a baixa produtividade; e
- Cometer ou ser vítima de atos violentos.

PROBLEMAS DE NASCENÇA RELACIONADOS AO ÁLCOOL

Se você está grávida ou tentando engravidar, você pode evitar problemas para seu filho, desde o nascimento, relacionados ao álcool, simplesmente não bebendo durante

sua gravidez. O álcool pode causar uma série de problemas de nascença, sendo o mais sério a síndrome fetal alcoólica (SFA). Crianças que nascem com problemas devido à bebida podem ter problemas de aprendizado e de comportamento para toda a vida. Os nascidos com SFA têm anormalidades físicas, comprometimento mental e problemas de comportamento. Como os cientistas não sabem exatamente a quantidade de álcool que causa este e outros problemas no nascimento, é melhor não beber álcool em hipótese alguma durante este período.

PROBLEMAS DE SAÚDE DE LONGO-PRAZO

Alguns problemas, como os mencionados acima, podem ocorrer após o uso de álcool por um período relativamente curto de tempo. Contudo, outros problemas, como hepatites (doenças do fígado), cardiopatias (doenças do coração), alguns tipos de câncer e pancreatite freqüentemente se desenvolvem lentamente e podem se tornar evidentes apenas após o uso intenso de álcool por muito tempo. As mulheres podem ter problemas de saúde relacionados ao álcool após terem consumido menor quantidade de álcool que homens e por um período de tempo mais curto. Como o álcool afeta muitos órgãos do corpo, beber intensamente por um longo prazo leva ao risco de sérios problemas de saúde, alguns dos quais são descritos abaixo.

Hepatites relacionadas ao álcool. Mais de 2 milhões de americanos sofrem de doenças de fígado relacionada ao álcool. Alguns desenvolvem hepatite alcoólica ou inflamação do fígado, como resultado de bebida intensa por longo prazo. Seus sintomas são febre, icterícia (amarelamento exagerado da pele, olhos e urina escura) e dor abdominal. A hepatite alcoólica pode levar à morte se o indivíduo continuar a beber. Se pára de beber, esta situação é freqüentemente reversível. Cerca de 10 a 20% de bebedores pesados desenvolvem cirrose alcoólica, ou degeneração do fígado. A cirrose alcoólica pode levar à morte se continuar a beber. Embora a cirrose não seja reversível, em se parando de beber, a chance de sobrevivência e a qualidade de vida da pessoa melhora consideravelmente. Os acometidos de cirrose, freqüentemente, sentem-se melhor e o funcionamento do fígado pode até melhorar, caso não bebam nada. Embora o transplante de fígado seja necessário como um último recurso, muitas pessoas com cirrose que param de beber talvez nunca precisem fazer transplante. E ainda, existe o tratamento para as complicações causadas pela cirrose.

Cardiopatias. Beber moderadamente pode trazer efeitos benéficos ao coração, especialmente entre aqueles com maior risco para ataques cardíacos, como homens acima de 45 anos e mulheres após a menopausa. Todavia, quantidades maiores que as moderadas, consumidas por anos aumenta o risco de hipertensão, cardiopatias, e alguns tipos de derrame.

Câncer. Quantidades maiores de bebidas alcoólicas aumenta o risco do desenvolvimento de certos tipos de câncer, especialmente no esôfago, boca, garganta e cordas vocais. As mulheres têm um risco ainda maior de desenvolver câncer de mama se beberem dois ou mais drinques por dia. A bebida também pode aumentar o risco de câncer de intestino.

Pancreatite. O pâncreas é o órgão que ajuda a regular os níveis de açúcar no corpo, produzindo insulina. O pâncreas também desempenha papel importante na digestão de diversos alimentos. Bebida intensa no Longo-Prazo pode levar à pancreatite (ou inflamação do pâncreas). Os sintomas são dor abdominal aguda e perda de peso, podendo ser até fatal.

Se você (ou alguém que você conhece) tem bebido muito, há o risco de desenvolverem sérios problemas de saúde. Como alguns destes problemas são tanto reversíveis (voltar ao normal) quanto tratáveis, é importante procurar ajuda médica. Seu médico lhe orientará sobre o álcool e a sua saúde.

ALCOOLISMO: OS FATOS

A palavra alcoolismo é conhecida de todos. São poucos, porém, que sabem exatamente o seu significado. O que é exatamente o alcoolismo? Qual é a diferença entre abuso ao álcool, uso indevido e alcoolismo? Quando uma pessoa deve procurar ajuda em relação à bebida? A SENAD preparou esta publicação para ajudar indivíduos e famílias a responderem estas e outras perguntas comuns sobre problemas com o álcool. As informações abaixo explicarão o alcoolismo e o abuso de álcool, os sintomas de cada um, quando e onde procurar ajuda, tipos de tratamento e outros recursos adicionais de ajuda.

O QUE É ALCOOLISMO?

O alcoolismo, também conhecido como “síndrome da dependência do álcool”, é uma doença caracterizada pelos seguintes elementos:

- **Compulsão:** uma necessidade forte ou desejo incontrolável de beber.
- **Perda de controle:** a incapacidade freqüente de parar de beber uma vez que a pessoa já começou.
- **Dependência física:** a ocorrência de sintomas de abstinência, como náusea, suor, tremores, e a ansiedade, quando se pára de beber após um período bebendo muito. Tais sintomas são aliviados bebendo álcool ou tomando outra droga sedativa.
- **Tolerância:** a necessidade de aumentar as quantias de álcool para sentir-se “alto”.(Nem todos esses problemas precisam ocorrer juntos).

O alcoolismo tem pouco a ver com que tipo de álcool uma pessoa bebe, há quanto tempo a pessoa bebe, ou até mesmo exatamente quanto álcool uma pessoa bebe. Porém, tem muito a ver com a necessidade incontrolável por álcool. Esta descrição do alcoolismo nos ajuda a entender porque a maioria dos dependentes de álcool não consegue se valer só de “força de vontade” para parar de beber. Estas pessoas estão sob a forte compulsão de álcool, uma necessidade que mostra tão forte quanto a sede ou a fome. Enquanto alguns se recuperam sem ajuda, a maioria dos dependentes do álcool precisa de ajuda de outros (médicos, terapeutas, enfermeiros, etc.) para se recuperar desta doença. Com o apoio e tratamento adequados, muitos indivíduos são capazes de parar de beber e reconstruir suas vidas. Muitos pensam: porque certas pessoas, bebem sem ter problemas, enquanto outras são terminantemente incapazes de controlar sua bebida? Pesquisas recentes, apoiadas pelo NIAAA(Instituto Norte Americano sobre o Álcool e Alcoolismo), demonstraram que, para muitas pessoas, a vulnerabilidade ao alcoolismo é herdada. Vale ressaltar que aspectos do ambiente da pessoa, como influências de colegas e a disponibilidade do álcool, também são influências significativas. Influências herdadas e do ambiente são chamadas de “fatores de risco”. Contudo, risco não é destino. Só porque o alcoolismo tende a ser mais encontrado em famílias, isto não significa que um filho de um dependente de álcool, automaticamente, desenvolverá alcoolismo.

QUAIS SÃO OS SINAIS DO PROBLEMA?

Como você pode saber se você ou alguém próximo tem um problema com a bebida?

Responda às quatro perguntas a seguir e tente descobrir. (para ajudar a lembrar estas perguntas, note que a primeira letra da palavra chave de cada uma das perguntas forma a palavra “DICA”)

- Você já sentiu que deveria **D**iminuir a bebida?
- As pessoas já te **I**rritaram quando criticam sua bebida?
- Você já se sentiu mal ou **C**ulpado a respeito de sua bebida?
- Você já tornou bebida **A**lcoólica pela manhã para “aquecer” os nervos ou para se livrar de uma ressaca (abridor de olhos)?

Apenas um “sim” sugere um possível problema com álcool. Se você respondeu “sim” a mais de uma pergunta, há uma alta probabilidade de que haja um problema. Em qualquer dos casos, é

importante ir ao médico ou outro profissional da área de saúde imediatamente para discutir suas respostas a estas perguntas. Eles podem te ajudar a determinar se você tem ou não um problema com bebida, e, se você tiver, poderão recomendar a melhor atitude para você tomar.

Mesmo se você respondeu “não” a todas as perguntas, se você se depara com problemas relacionados ao álcool em seu trabalho, relacionamentos, saúde ou com a lei, você deve procurar ajuda profissional. Os efeitos do álcool podem ser muito sérios a até fatais, tanto para você quanto para outros.

A DECISÃO DE PEDIR AJUDA

Reconhecer que se precisa de ajuda para um problema com álcool talvez não seja fácil. Porém, tenha em mente que, o quanto antes vier a ajuda, melhores serão as chances de uma recuperação bem sucedida.

Qualquer relutância que você sinta em discutir sobre a sua bebida com seu profissional de saúde pode reforçar muitos preconceitos sobre o alcoolismo e os dependentes de álcool. Em nossa sociedade, o mito prevalece de que um problema com álcool é sinal de fraqueza moral. Como resultado disto, você pode até achar que procurar ajuda é admitir algum tipo de defeito, que você deveria se envergonhar. Contudo, o alcoolismo não é uma doença que indique maior fraqueza que o diabetes ou a asma. E ainda, identificar um possível problema com álcool tem um uma compensação enorme, uma chance de viver com mais saúde.

Quanto você for ver seu médico, ele vai lhe perguntar uma série de coisas sobre o seu uso de álcool para determinar se você está ou não tendo problemas por causa do álcool. Tente ser o mais completo e honesto possível. Você também pode passar por exames físicos. Se o médico concluir que você é dependente de álcool, ele deve recomendar que você se dirija a um especialista para diagnosticar e tratar o alcoolismo. Você deverá tomar decisões e deverá entender tudo sobre a necessidade do tratamento e as formas de tratar a dependência.

UM PROBLEMA DE TODOS

Para a maioria das pessoas, o álcool é um componente agradável em atividades sociais. O uso moderado de álcool, até dois drinques por dia para homens e um drink por dia para mulheres e idosos (um drink padrão é uma lata de cerveja, uma taça de 120 ml de vinho, ou 36 ml de uísque) não é prejudicial para a maioria dos adultos. No entanto, um número considerável de pessoas têm problemas sérios por beber. Atualmente, quase 14 milhões de americanos, um em cada 13 adultos, abusam do álcool ou são dependentes do álcool *. Muitos milhões de outros adultos entram em padrões arriscados de bebida que podem levar a sérios problemas pelo uso do álcool. E ainda, aproximadamente 53% dos homens e mulheres nos EUA relatam que um ou mais de seus parentes próximos têm problemas com a bebida.

* No estado de São Paulo estima-se que, no mínimo, 2 milhões de pessoas são dependentes do álcool.

As conseqüências do mau uso do álcool são sérias e, em muitos casos, um risco à vida. Beber pesadamente pode aumentar o risco a certos tipos de câncer, especialmente aqueles do fígado, esôfago, garganta e laringe (cordas vocais). Também pode causar cirrose hepática, problemas no sistema imunológico, danos cerebrais. E prejudicar o feto durante a gravidez. Além disso, aumenta o risco de mortes por acidentes de carro, acidentes de trabalho, como também aumenta a probabilidade de homicídios e suicídios. Em termos puramente econômicos, o uso do álcool custa à sociedade norte-americana, aproximadamente, 100 bilhões de dólares ao ano. Em termos humanos, os custos são incalculáveis.

O QUE É ALCOOLISMO?

O alcoolismo, também conhecido como “síndrome da dependência do álcool”, é uma doença caracterizada pelos seguintes elementos:

- **Compulsão:** uma necessidade forte ou desejo incontrolável de beber.

- **Perda de controle:** a inabilidade freqüente de parar de beber uma vez que a pessoa já começou.
- **Dependência física:** a ocorrência de sintomas de abstinência, como náusea, suor, tremores, e a ansiedade, quando se pára de beber após um período bebendo muito. Tais sintomas são aliviados bebendo álcool ou tomando outra droga sedativa.
- **Tolerância:** a necessidade de aumentar as quantias de álcool para sentir-se “alto”.(Nem todos esses problemas precisam ocorrer juntos).

O alcoolismo tem pouco a ver com que tipo de álcool uma pessoa bebe, há quanto tempo a pessoa bebe, ou até mesmo exatamente quanto álcool uma pessoa bebe. Porém, tem muito a ver com a necessidade incontrolável por álcool. Esta descrição do alcoolismo nos ajuda a entender porque a maioria dos dependentes de álcool não consegue se valer só de “força de vontade” para parar de beber. Estas pessoas estão sob a forte compulsão de álcool, uma necessidade que mostra tão forte quanto a sede ou a fome. Enquanto alguns se recuperam sem ajuda, a maioria dos dependentes do álcool precisa de ajuda de outros (médicos, terapeutas, enfermeiros, etc.) para se recuperar desta doença. Com o apoio e tratamento adequados, muitos indivíduos são capazes de parar de beber e reconstruir suas vidas. Muitos pensam: porque certas pessoas, bebem sem ter problemas, enquanto outras são terminantemente incapazes de controlar sua bebida? Pesquisas recentes, apoiadas pelo NIAAA(Instituto Norte Americano sobre o Álcool e Alcoolismo), demonstraram que, para muitas pessoas, a vulnerabilidade ao alcoolismo é herdada. Vale ressaltar que aspectos do ambiente da pessoa, como influências de colegas e a disponibilidade do álcool, também são influências significativas. Influências herdadas e do ambiente são chamadas de “fatores de risco”. Contudo, risco não é destino. Só porque o alcoolismo tende a ser mais encontrado em famílias, isto não significa que um filho de um dependente de álcool, automaticamente, desenvolverá alcoolismo.

TRATAMENTO DO ALCOOLISMO

A natureza do tratamento depende da gravidade do alcoolismo do indivíduo e dos recursos disponíveis na comunidade. O tratamento pode incluir a desintoxicação (o processo de retirar álcool do sistema de uma pessoa com segurança); tomar medicamentos receitados pelo médico, como disulfiram (Antabuse®) ou a Naltrexona (ReVia™), para ajudar a evitar o retorno à bebida uma vez que já parou; e aconselhamento individual e/ou em grupo. Há tipos de aconselhamento promissores que ensinam a recuperar dependentes de álcool e a identificar situações e sentimentos que levam à necessidade de beber e de descobrir novas maneiras de lidar com a ausência do álcool. Quaisquer destes tratamentos podem ser ocorrer tanto em hospital, como em tratamento residencial ou ambulatorial (o paciente fica em sua casa e vai às consultas, até todos os dias).

Como o envolvimento com a família é importante para a recuperação, muitos programas oferecem aconselhamento conjugal e terapia familiar como parte do processo de tratamento. Alguns programas podem oferecer par o dependente recursos vitais da comunidade como assistência legal, treinamento de trabalho, creche e aulas para pais.

ALCOÓLICOS ANÔNIMOS

Quase todos os programas de tratamento do alcoolismo também incluem encontros de Alcoólicos Anônimos (AA), cuja a descrição é “uma comunidade mundial de homens e mulheres que se ajudam a ficarem sóbrios”. Enquanto o AA é geralmente reconhecido como um programa eficiente de auto-ajuda para recuperar dependentes de álcool, nem todos as pessoas respondem positivamente ao estilo e mensagens do AA, e outras abordagens podem estar disponíveis. Até mesmo os que vêm conseguindo ajuda pelo AA geralmente descobrem que a recuperação funciona melhor com os outros tratamentos juntos, inclusive aconselhamento e tratamento médico.

ALCOOLISMO PODE SER CURADO?

Embora o alcoolismo seja uma doença tratável, ainda não há cura. Isto significa que mesmo que um dependente de álcool esteja sóbrio por muito tempo e tenha sua saúde de volta, ele ainda está suscetível a recaídas e deve continuar a evitar todas as bebidas alcoólicas. “Reduzir” não adianta; parar é necessário para uma recuperação bem sucedida.

Contudo, até indivíduos determinados a ficarem sóbrios podem ter recaídas, antes de chegar à sobriedade de longo prazo. Recaídas são muito comuns e não significam que uma pessoa fracassou ou não pode eventualmente se recuperar do alcoolismo. Tenha em mente também que todo dia que um dependente do álcool fica sóbrio antes de uma recaída é extremamente valioso, tanto para o indivíduo quanto para sua família. Se ocorre uma recaída, é muito importante tentar parar de beber de novo e obter o apoio necessário para não beber mais.

A recaída não destrói as conquistas que ocorreram durante a abstinência, na maioria das vezes

AJUDA AO ABUSO DE ÁLCOOL

Se o seu médico determinar que você não é dependente de álcool, mas está envolvido em um padrão de abuso de álcool, ele pode ajudá-lo:

- Examine os benefícios de parar de beber e o risco de continuar bebendo;
- Estabeleça uma meta de bebida para você mesmo. Algumas pessoas se abstêm do álcool, enquanto outras preferem limitar as quantidades de bebidas;
- Examine as situações que desencadeiam seus padrões não saudáveis de bebida, e desenvolva novas formas de lidar com situações de modo a manter suas metas em relação à bebida.

Algumas pessoas que pararam de beber depois de terem tido problemas relacionados ao álcool freqüentam os AA para obter informação e apoio, mesmo não sendo dependentes.

ALCOOLISMO PODE SER CURADO?

Embora o alcoolismo seja uma doença tratável, ainda não há cura. Isto significa que mesmo que um dependente de álcool esteja sóbrio por muito tempo e tenha sua saúde de volta, ele ainda está suscetível a recaídas e deve continuar a evitar todas as bebidas alcoólicas. “Reduzir” não adianta; parar é necessário para uma recuperação bem sucedida.

Contudo, até indivíduos determinados a ficarem sóbrios podem ter recaídas, antes de chegar à sobriedade de longo prazo. Recaídas são muito comuns e não significam que uma pessoa fracassou ou não pode eventualmente se recuperar do alcoolismo. Tenha em mente também que todo dia que um dependente do álcool fica sóbrio antes de uma recaída é extremamente valioso, tanto para o indivíduo quanto para sua família. Se ocorre uma recaída, é muito importante tentar parar de beber de novo e obter o apoio necessário para não beber mais.

A recaída não destrói as conquistas que ocorreram durante a abstinência, na maioria das vezes

AJUDA AO ABUSO DE ÁLCOOL

Se o seu médico determinar que você não é dependente de álcool, mas está envolvido em um padrão de abuso de álcool, ele pode ajudá-lo:

- Examine os benefícios de parar de beber e o risco de continuar bebendo;
- Estabeleça uma meta de bebida para você mesmo. Algumas pessoas se abstêm do álcool, enquanto outras preferem limitar as quantidades de bebidas;
- Examine as situações que desencadeiam seus padrões não saudáveis de bebida, e desenvolva novas formas de lidar com situações de modo a manter suas metas em relação à bebida.

Algumas pessoas que pararam de beber depois de terem tido problemas relacionados ao álcool freqüentam os AA para obter informação e apoio, mesmo não sendo dependentes.

SE O MÉDICO DISSER PARA VOCÊ REDUZIR A BEBIDA, ESTES PASSOS PODEM TE AJUDAR

1. Escreva quais suas razões para reduzir ou parar de beber.

Por que você quer beber menos? Há muitas razões para você querer reduzir ou parar de beber. Você pode querer melhorar sua saúde, dormir melhor ,ou ter melhores relações com sua família e amigos .Faça uma lista das razões para você beber menos.

2. Estabeleça uma meta para sua bebida.

Coloque um limite para a quantidade de bebida. Você pode reduzir ou parar de vez. Se você está reduzindo, mantenha-se abaixo destes limites:

Mulheres : não mais que um drinque por dia (uma lata de cerveja o uma taça de vinho ou uma dose de bebida forte)

Homens: não mais que dois drinques por dia.

Estes limites podem ser muito altos para algumas pessoas com certos problemas médicos ou que estão mais velhas .Fale com seu médico a respeito do melhor limite para você

Agora ,escreva sua meta em um papel .Coloque em um local visível ,como na geladeira ou espelho do banheiro.

Seu papel pode ser assim:

Minha meta de bebida

Começo no dia _____.

Não beberei mais que _____ drinques por dia.

Não beberei mais que _____ Drinques em uma semana. Ou

Eu vou parar de beber.

3. Faça um diário de sua bebida.

Para ajudá-lo chegar em sua meta, faça um diário de sua bebida. Por exemplo, anote todas as vezes em que beber durante uma semana. Faça este diário por 3 ou 4 semanas. Ele vai lhe mostrar o quanto você bebe e quando você bebe .Você pode se surpreender . A sua meta mudou em relação ao que você bebe agora? Use o diário da bebida abaixo e anote quando você bebe.

Agora você sabe porque você quer beber menos e você tem sua meta. Há muitas maneiras de você se ajudar a reduzir a bebida. Tente isto:

Preste atenção em casa.

Tenha pouco ou nenhum álcool em casa. Não deixe tentações a sua volta.

Beba devagar.

Quando beber, dê goles lentamente .Dê um intervalo de 1 hora entre os drinques . Beba refrigerantes, água , ou sucos depois de beber álcool. Não beba de estômago vazio! Coma enquanto bebe.

Dê um tempo no álcool.

Tire um dia ou dois para não beber nada .Depois ,tente para de beber por uma semana. Note como se sente fisicamente e emocionalmentestes dias . Quando der certo e sentir melhor ,pode ser mais fácil reduzir a bebida.

Aprenda a dizer Não

Você não tem que beber quando os outros bebem. Você não tem que aceitar um drinque que lhe é oferecido. Treine maneiras de dizer não educadamente .Por exemplo, diga às pessoas que se sente melhor ao bebermenos fique longe de pessoas que insistem que você beba quando tentar parar.

SEJA ATIVO

O que você gostava de fazer ao invés de beber? Use o dinheiro e tempo gastos em bebida para fazer coisas divertidas com amigos e família. Saia para jantar ,vá ao cinema ou faça esportes.

PROCURE AJUDA

Às vezes pode ser difícil diminuir a bebida. Peça ajuda à sua família e amigos para atingir seu objetivo. Fale com o médico se você estiver tendo dificuldades para beber menos. Procure toda a ajuda necessária para atingir seu objetivo.

CUIDADO COM TENTAÇÕES

Cuidado com pessoas, lugares ou momentos que te levam à bebida mesmo quando você não queira .Fique longe de pessoas que bebem muito em bares que você costuma ir .Planeje o que você vai fazer para evitar beber ao se sentir tentado.

Não beba porque está com raiva ou porque teve um mau dia. Estes hábitos precisam ser cortados se você que beber menos.

NÃO DESISTA!

A maioria das pessoas não reduzem ou param de beber de uma vez. Como em um regime, não é fácil mudar. Tudo bem. Se você não atingir seu objetivo logo na primeira vez, tente de novo. Lembre-se, procure ajuda de pessoas que gostam de você e que queiram ajudar. Não desista.