

As vantagens e desvantagens do consumo de Álcool com o avançar da idade

Na Suíça uma em cada quatro pessoas acima dos 65 anos bebe álcool diariamente. O álcool faz parte da cultura e a maioria das pessoas não demonstram ter dificuldades em lidar com ele. No entanto, quem bebe demasiado perde qualidade de vida, o que tem consequências negativas para si e mesmo e para os outros à sua volta. Pessoas idosas querem ter uma vida ativa – isto será tanto mais possível, quanto maior for a consciência sobre o próprio consumo de álcool.

O álcool tem um forte impacto na percepção e consciência de vida de uma pessoa. O consumo de álcool pode apresentar efeitos agradáveis como por exemplo desinibição, aumento da autoconfiança, maior capacidade de lidar com situações difíceis ou outros. As pessoas com mais idade também consomem álcool devido a motivos deste tipo, sejam eles por exemplo, aguentar melhor as dores físicas, lidar com a solidão, fugir de questões existenciais ou adormecer com mais facilidade. Alguns querem também passar momentos agradáveis e engraçados com a família ou amigos, assim como esquecer problemas e sentir-se um pouco melhor em termos globais. Este efeito positivo é, contudo, de curta duração e pode transformar-se rapidamente num efeito negativo se o consumo aumentar acima do tolerável.

O Consumo de álcool é saudável para pessoas idosas?

Um homem não deve beber mais do que 1 ou 2 copos standard por dia e uma mulher não mais do que 1 copo. Um copo pode ser 3 dl de cerveja, 1 dl de vinho ou 0,4 dl de licor ou bebidas brancas. Todas estas bebidas contêm mais ou menos a mesma quantidade de álcool. Em situações especiais pode, excepcionalmente, ser consumida uma quantidade de 1 a 4 copos. Importante: Tenha atenção aos sinais que o seu corpo dá e aos conselhos das pessoas ao seu redor. Para pessoas idosas, o consumo regular e excessivo de álcool traz consigo diferentes perigos. Frequentemente, sofre a saúde física e psicológica destes consumidores, assim como as pessoas mais próximas sofrem fortemente com o problema:

- **Queixas físicas:** Dor de cabeça, Tonturas, insónias, cansaço, menor ca-

pacidade para atividade física, baixa capacidade de reação, perturbação da fala, dores de estômago etc.

- **Queixas psicológicas:** Stress, Sobrecarga, Ansiedade, depressão, vergonha, confusão etc.

- **Problemas sociais:** Por exemplo, evitar aparecer devido à menor higiene = menores contactos sociais, aborrecimento, falta de confiança, isolamento, abandono, dívidas etc.

- **Perigo de queda:** Porque a percepção e a capacidade de reação ficam limitadas com o consumo. Além disso, as pessoas mais idosas sentem mais rápida e fortemente os efeitos do álcool do que pessoas mais jovens. Já com quantidades baixas de álcool acontecem perturbações como, por exemplo, do sono. O processo de dissolução do álcool no sangue é para estas pessoas mais demorado, o que significa que as pessoas precisam de mais tempo até ficarem sóbrias. Perigoso é também a mistura de álcool com medicamentos, uma vez que o efeito dos medicamentos é influenciado. Muitas vezes o álcool corta o efeito dos medicamentos ou então aumenta fortemente esse efeito. Em caso de dúvida, pergunte ao seu médico, na farmácia ou na Spitex. A ciência mostra, todavia, que o consumo de quantidades reduzidas de álcool pode ter um efeito positivo na saúde e na situação de vida.

O que fazer quando se tem um problema com o álcool – quem pode ajudar?

Quando alguém sente que não mais pode deixar o álcool e que o consumo está sempre a aumentar deve procurar ajuda. Também o deve fazer se aparecerem sintomas de ressaca como, por exemplo, tremeira, suores ou vômitos quando se tenta parar de beber ou então beber menores quantidades. É importante analisar as quantidades realmente consumidas e qual o motivo do consumo do álcool. É também muito importante manter contactos sociais com a família e amigos, assim como participar ativamente na sociedade. No geral, devem ser mantidas também diversas atividades que possam dar sentido e alegria à vida, por exemplo, um passeio, tratar da casa ou um outro Passatempo.

Procure Apoio

Se estiver preocupado com o seu próprio

consumo de álcool ou de familiares, fale com pessoas da sua confiança, por exemplo, no seio da sua família, com o seu médico ou com a Spitex. Neste caso, você poderá marcar uma consulta sem compromisso num centro de aconselhamento. Normalmente este é um apoio sem custos e, se assim for o seu desejo, poderá ser feito com a ajuda de um tradutor. As pessoas que fazem este aconselhamento estão obrigadas à confidencialidade. Lá você tem acesso a aconselhamento profissional para poder ter uma relação saudável com o álcool ou outras substâncias – para uma melhor saúde e uma maior qualidade de vida em idades mais avançadas.

Outras informações na Internet

- www.blaueskreuz.ch
- www.suchtimalter.ch
- www.alterundsucht.ch
- www.alkohol-im-alter.ch
- www.suchtindex.ch www.safzone.ch

Blaues kreuz – Cruz azul

A Cruz azul é uma organização especializada em temas relacionados com o álcool e dependências na Suíça. Desde há mais de um século que esta instituição ajuda as pessoas afetadas por dependências: pessoas com problemas com álcool e seus familiares. Para evitar o desenvolvimento de problemas com o álcool e outras substâncias existem pessoas especializadas que se envolvem voluntariamente nas seguintes áreas:

- Prevenção e promoção da saúde;
- Aconselhamento, acompanhamento e integração;
- Sociedade e Política

Encontre mais informações e contactos de centros de aconselhamento aqui:

www.blaueskreuz.ch

Michael Eggen, Sozialarbeiter FH

Centro de Aconselhamento em dependências Cruz Azul Bern-Freiburg-Solothurn

Bild. «Depois de me reformar perdi o controlo sobre o álcool. Uma terapia ajudou-me»

(escrito segundo o novo AO)