

# ÁLCOOL E DEPRESSÃO

**Os transtornos depressivos se caracterizam por** tristeza, perda de interesse ou prazer, sentimento de culpa ou falta de autoestima, sono ou apetite desregulados, sensação de cansaço e falta de concentração. **Os sintomas podem ser prolongados ou recorrentes, comprometendo o desempenho no trabalho, na escola ou na vida cotidiana.** Os transtornos depressivos podem levar ao suicídio.

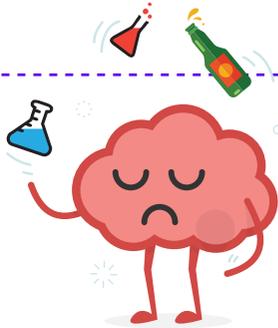
## FACT :

**A relação entre o consumo de álcool e os transtornos depressivos é complexa.** Ingerir álcool pode agravar sintomas depressivos e causar depressão e, por sua vez, a depressão pode fazer com que a pessoa beba mais.

## Qual é o problema em beber para enfrentar a depressão?



• **O álcool é uma substância com efeitos depressores** que causam lentidão na atividade de certas partes do cérebro, afetando o raciocínio, o comportamento, a respiração e a frequência cardíaca, podendo agravar os sintomas de depressão.



• **O uso constante de álcool altera a química do cérebro**, reduzindo a quantidade de um neurotransmissor chamado serotonina – um composto químico relacionado à depressão. Beber intensifica os sintomas de depressão.



• **Beber para se automedicar e lidar com sintomas depressivos** não tratados pode induzir ao consumo de álcool em maior quantidade e aumentar o risco de transtornos relacionados ao uso de álcool.



• **Beber mais também pode interferir na vida pessoal, familiar, social e de trabalho**, e contribuir para depressão.



• **A taxa de suicídio** entre pessoas com dependência de álcool **é seis vezes maior** que na população geral.



• A presença de transtornos relacionados ao uso de álcool está associada a **uma chance duas vezes maior de ter depressão.**



## RECOMENDAÇÕES



Se estiver deprimido(a), evite o consumo de álcool e procure ajuda. Converse com um profissional da saúde e não deixe de informar que você está consumindo álcool porque isso dificulta vencer a depressão.



Se achar que está bebendo demais, procure ajuda para diminuir ou parar de beber. Fale sobre seus sintomas depressivos ou outras emoções negativas para que o profissional possa avaliar se o tratamento é necessário. **Não espere para procurar ajuda.**



Tanto a depressão quanto os transtornos relacionados ao álcool podem ser tratados. Procure um profissional habilitado – ele fará uma avaliação e talvez recomende o uso de medicamentos combinados à terapia psicossocial. Converse sobre as opções de tratamento para que ambos os problemas possam ser tratados de forma adequada.

### Fontes:

Mental Health Foundation. Cheers? Understanding the relationship between alcohol and mental health [Internet]. London: Mental Health Foundation; 2006 [consultado em 23 de setembro de 2021]. Disponível em inglês em: [https://www.drugsandalcohol.ie/15771/1/cheers\\_report%5B1%5D.pdf](https://www.drugsandalcohol.ie/15771/1/cheers_report%5B1%5D.pdf).

Organização Mundial da Saúde. Programa de ação mundial para reduzir as lacunas em saúde mental (mhGAP). MI-mhGAP - Manual de intervenções para transtornos mentais, neurológicos e por uso de álcool e outras drogas na rede de atenção básica à saúde – versão 2.0 [Internet]. Genebra: OMS; 2016 [consultado em 23 de setembro de 2021]. Disponível em: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49096/9789275719572-por.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

### OPAS/NMH/MH/21-0026

© Organização Pan-Americana da Saúde, 2021. Alguns direitos reservados. Este trabalho é disponibilizado sob licença [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).



# OPAS