

# ÁLCOOL E CÉREBRO

## COMO O ÁLCOOL PODE AFETAR SEU CÉREBRO

### Fato 1

**Não existe um nível seguro de consumo de álcool para o cérebro.** Estudos mostram que mesmo níveis baixos de consumo de álcool estão associados a um maior risco de alterações cerebrais.

### Fato 2

Mesmo em níveis baixos, o **consumo de álcool aumenta o risco de problemas de saúde**, incluindo dependência do álcool, deficiências cognitivas, demência, ansiedade e depressão.

### Fato 3

O consumo de álcool aumenta o **risco de problemas de saúde em qualquer idade**, dos jovens aos mais velhos.

### Fato 4

Qualquer episódio de **intoxicação alcoólica aguda é um sinal de disfunção cerebral**. Embora reversível, com episódios repetidos e maiores níveis de consumo a longo prazo, as mudanças podem ser irreversíveis.

## RISCOS IMEDIATOS

### do uso de álcool para o cérebro

**DOR DE CABEÇA.** O uso de álcool pode causar dor de cabeça e enxaqueca imediatamente após sua ingestão e no dia seguinte, durante uma ressaca.

**PERTURBAÇÃO DO SONO.** O consumo de álcool está ligado a baixa qualidade e duração do sono.

**DEFICIÊNCIAS COGNITIVAS.** Incluem redução da atenção, controle, julgamento, tomada de decisões e concentração e dificuldades/déficits de aprendizagem.

**APAGÕES E PERDAS DE MEMÓRIA.** A intoxicação alcoólica pode levar a um bloqueio temporário na transferência de memórias do armazenamento de curto a longo prazo no hipocampo, resultando em memórias fragmentadas ou completamente apagadas dos eventos que ocorreram durante a intoxicação.

**INTOXICAÇÃO ALCOÓLICA.** Causa deficiências psicomotoras que aumentam bastante o risco de danos cerebrais, acidentes, violência e overdose.

**OVERDOSE.** Grandes quantidades de álcool desaceleram as partes do cérebro que controlam funções básicas de suporte da vida, como a respiração, a frequência cardíaca e o controle da temperatura, e podem provocar a morte.

## RISCOS A LONGO PRAZO

### do uso de álcool para o cérebro

**DÉFICITS DA FUNÇÃO EXECUTIVA.** Dizem respeito a funções como raciocínio abstrato, memória de trabalho, planejamento, controle inibitório e resolução de problemas, que podem levar a decisões arriscadas ou impensadas.

**DEPENDÊNCIA DO ÁLCOOL.** É o resultado não apenas dos efeitos do álcool no cérebro, mas de um distúrbio comportamental mais complexo que pode interferir na nutrição e no funcionamento social. Também está associada a outras doenças. Se não for tratada, pode levar a várias outras doenças que podem prejudicar o cérebro e suas funções.

**DEMÊNCIA.** Os transtornos decorrentes do uso de álcool podem causar danos cerebrais por toda a vida e são um importante fator de risco para todos os tipos de demência, especialmente a de início precoce.

**DEPRESSÃO E SUICÍDIO.** O álcool é um depressor do sistema nervoso e pode aumentar o risco de depressão e pensamentos suicidas, tentativas e suicídios consumados.

**ALTERAÇÕES NOS PADRÕES DE SONO, NO HUMOR E NA PERSONALIDADE, LIMAR DE ATENÇÃO REDUZIDO, PROBLEMAS DE COORDENAÇÃO E DOENÇAS PSIQUIÁTRICAS, COMO ANSIEDADE E DEPRESSÃO.** Tudo isso pode resultar do consumo excessivo de álcool por um longo período. Para ver uma lista completa de doenças neuropsiquiátricas e outros problemas médicos associados ao consumo de álcool, consulte a Classificação Internacional de Doenças da OMS.

## O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA PROTEGER O SEU CÉREBRO?



**1. EVITAR A INTOXICAÇÃO ALCOÓLICA.**

**2. REAVALIAR SEU USO DE ÁLCOOL** e substituí-lo por uma atividade ou hobby mais saudável.

**3. REDUZIR O CONSUMO DE BEBIDAS** para minimizar o risco de danos relacionados ao álcool.

**4. NÃO COMEÇAR A BEBER** para melhorar sua saúde; não beber é a escolha mais saudável.

**5. BUSCAR AJUDA** caso queira discutir o consumo de álcool com um profissional de saúde.

Topiwala A, Ebmeier KB, Maullin-Sapey T, Nichols TE. No safe level of alcohol consumption for brain health: observational cohort study of 25,378 UK Biobank participants. medRxiv 2021 May;21256931. <https://doi.org/10.1101/2021.05.10.21256931>.

Organização Mundial da Saúde. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (Version : 05/2021). OMS; 2021 [consultado em 8 de setembro de 2021]. Disponível em inglês em: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

OPAS/NMH/MH/21-0019

© Organização Pan-Americana da Saúde, 2021. Alguns direitos reservados. Este trabalho está disponível sob licença CC BY-NC-SA 3.0 IGO.



**OPAS**