

Carnaval e bebida alcoólica: como se divertir sem riscos

Por professor Aderbal Sabrá e professora Selma Sabrá, especial para O FLUMINENSE

A folia do Carnaval e o consumo de bebida alcoólica ocorrem há milhares de anos em quase todo o mundo acompanhando a história da humanidade. Neste momento oportuno, domingo carnavalesco, faz-se necessário chamar a atenção para os riscos do abuso de bebidas alcoólicas em geral, uma vez que o consumo do álcool está diretamente relacionado com o aumento da violência, das brigas e dos acidentes pessoais e de trânsito, responsáveis por uma série de ocorrências policiais e de entrada nos serviços de emergência.

Dessa forma, a prevenção de acidentes no trânsito e intervenções voltadas para segurança de motoristas, passageiros e pedestres ainda devem ser uma preocupação constante, tanto do Estado como da própria sociedade civil. O álcool, por se tratar de uma droga lícita e socialmente aceita, considerado como um hábito comum, por outro lado pode representar um dos principais problemas para a saúde pública, quando utilizado em níveis abusivos e de forma indevida.

No trânsito, o álcool atua como uma substância psicotrópica depressora do sistema nervoso central, e seus efeitos colaterais, associados com o desrespeito às normas e regras básicas de segurança, aumentam as possibilidades de acidentes induzidos diretamente pela ação, omissão e provocados por erros humanos,



Operação Lei Seca reforça as ações de fiscalização e conscientização durante o Carnaval para alertar os foliões sobre o risco de beber e dirigir

possíveis de serem reduzidos por meio de ações preventivas e de políticas públicas.

A divulgação, pelo Detran, dos altos índices de acidentes de trânsito decorrentes da relação entre álcool e direção, culminou na promulgação da Lei nº 11.705/2008 em 19 de junho de 2008, que tinha como um dos seus objetivos estabelecer limites para o

nível de alcoolemia no sangue do motorista condutor de veículos e impor penalidades para os que desrespeitassem tal medida. Originária da Medida Provisória nº 415/2008, que proíbe a venda de bebidas alcoólicas nas proximidades de rodovias federais, a Lei nº 11.705/2008 mostrou-se como uma tentativa de evitar que motoristas conduzissem veículos

sob efeito de substâncias alcoólicas e/ou entorpecentes e passou a ser conhecida como "Lei Seca".

As mudanças trazidas pela Lei Seca de 2008 instituíram a tolerância zero de álcool para motoristas condutores de veículo. Ou seja, qualquer concentração de álcool por litro de sangue passaria a ser considerada como infração gravíssima, além de tornar

as penalidades mais rígidas para os motoristas que infringissem essa lei, estipulando a suspensão do direito de dirigir do condutor por 12 meses, multa, apreensão do documento de habilitação, e retenção do veículo até a apresentação de outro condutor habilitado para conduzir o mesmo do local (artigo 165 do CTB). Somente em 2017, com a Lei nº 13.546/2017, a pena se torna mais severa para condutores alcoolizados e com capacidade psicomotora alterada pela bebida alcoólica, contando com privação de liberdade e reclusão de dois a cinco anos.

Com essas medidas preventivas e de conscientização e fiscalização no trânsito, houve uma redução dos casos nos últimos anos, após a análise dos dados indicando que, no que se refere aos acidentes de trânsito, o número de vítimas reduziu, sugerindo uma mudança comportamental dos condutores e um resultado positivo das ações estratégicas de prevenção de acidentes por parte do Estado e uma maior conscientização da população. Apesar disso, o número de vítimas no trânsito ainda é elevado.

O Serviço 190 é uma via de comunicação muito utilizada pela sociedade em diversas situações de emergência, não só nos casos de acidente de trânsito, mas também em outras situações como furto, roubo, homicídio, violência doméstica, agressão e invasão de domicílio. ■

Energéticos

A ingestão de bebidas energéticas está associada a arritmias cardíacas, mesmo em pessoas com o músculo cardíaco normal. Esses efeitos podem ser ainda mais perigosos, se houver alguma condição coadjuvante. Dentre as alterações cardíacas, destaca-se a Fibrilação atrial frequente em pessoas que consomem álcool.

No Carnaval, os hospitais ficam lotados nos serviços de emergências por casos decorrentes das complicações do excesso de bebidas e suas consequências. As delegacias também registram um número maior de ocorrências, além do aumento dos casos de mortes no Instituto Médico Legal-IML, decorrentes da violência pessoal ou ocasionada por acidentes de trânsito relacionados ao abuso do consumo de álcool. O consumo excessivo de bebidas alcoólicas, banalizando sua ação no organismo, associado à empolgação festiva das multidões dos blocos de rua durante os dias de carnaval, podem ter efeitos nocivos à saúde, provocando uma série de sintomas, pois todas acabam contendo percentual significativo de álcool puro. ■

Sintomas do consumo do álcool

Sensação de mal estar, náusea, sede e desânimo podem estar presentes mesmo em pessoas que estejam bebendo pouco. A metabolização, a distribuição e a absorção do álcool dependem de diversos fatores, como a idade, o sexo, o peso, e também o hábito do consumo da ingestão de álcool.

O álcool também predispõe o indivíduo a brigas, comportamentos sexuais de risco e uma maior incidência de acidentes de trânsito. Os efeitos nocivos podem também ser fatais, provocando o coma alcoólico que é o estágio anterior à parada cardíaca, e à morte.

A pessoa que acaba consumindo de rotina bebidas alcoólicas, de forma abusiva, poderá adquirir diversos problemas, como comprometimento do fígado, hepatite, levando a cirrose, podendo cursar com varizes de esôfago e sangramento digestivo. Pode ainda causar inflamação do esôfago, levando a esofagite, com sensação de queimação e ardência, comprometimento do

estômago, com dor epigástrica, gastrite e até úlcera gástrica.

O uso crônico e contínuo do álcool predispõe ao quadro de dependência e o usuário pode desenvolver transtornos depressivos.

As orientações dos pais, dos professores nas escolas, educam e ajudam a conscientizar os jovens acerca dos riscos do uso da bebida alcoólica.

A água é a melhor companhia para quem quer aproveitar o carnaval sem ter problemas com o álcool. Ela hidrata e impede a alta concentração de álcool no sangue. Sempre entre uma bebida e outra, beba água e evite misturar bebidas, uma vez que os sintomas nocivos do álcool podem se manifestar mais rapidamente.

O ideal é se alimentar antes de beber, pois com o estômago vazio, o organismo absorve o álcool de forma muito mais rápida, e com o estômago cheio, o consumo do álcool acaba sendo menor, devido à sensação de saciedade enviada ao cérebro. Logo, não é recomendado beber de estômago vazio.

Está contra-indicado o uso de bebidas alcoólicas associadas ao uso de medicamentos. Outra dica fundamental, mas de extrema relevância é nunca aceitar bebidas de estranhos, pois nunca se sabe o que pode ter sido colocado dentro do copo e nunca deixar seu copo sem sua supervisão para que nada seja colocado no seu copo, caso você se descuide dessa vigilância.

Hidratação - A ressaca pode e deve ser evitada, uma vez que o mal-estar generalizado gerado pós-abuso do álcool costuma causar problemas como enjoo, dor de cabeça, cansaço, diarreia e sensibilidade à luz. A intensidade da ressaca está relacionada à quantidade de álcool ingerida, não importando se a bebida é fermentada ou destilada. Beber bastante água é fundamental para manter uma hidratação adequada, além de descansar para facilitar o metabolismo do fígado. A alimentação deve evitar alimentos gordurosos, dando preferência aos alimentos leves como verduras e legumes cozidos. ■

Não recomendado

A OMS recomenda que o consumo de bebidas alcoólicas esteja contra indicado em algumas situações:

- Mulheres grávidas ou amamentando; menores de 18 anos; pessoa que for dirigir, operar máquinas ou realizar atividades que envolvam riscos. O álcool deixa a pessoa sonolenta, afeta a coordenação motora e reduz os reflexos. Também não deve beber quem apresentar doenças que possam ser agravadas pelo consumo do álcool; estiver em uso de medicamento que possa ter interação com o álcool.

Uma dica importante é não esquecer de levar preservativo, uma vez que a prevenção das doenças sexualmente transmissíveis, sobretudo a Aids, pode ser evitada com medidas de segurança.

Para aproveitar bem a folia do Carnaval, brinque com responsabilidade e segurança, não se arrisque, evite abusos, tenha consciência das consequências e dos efeitos nocivos do álcool. Suas atitudes terão um papel fundamental para proporcionar um Carnaval seguro, sem agressões ou violência com muita folia, alegria e sua felicidade preservada e garantida! Bom Carnaval!

Exercícios físicos durante a infância

Prática em crianças que nascem com baixo peso melhora funcionamento de células e reduz risco de doenças

Crianças que nascem a termo (após a 37ª semana de gestação) com menos de 2,5 quilogramas (kg) têm risco aumentado de desenvolver doenças cardiovasculares na vida adulta. No entanto, a prática regular de exercícios físicos durante a infância pode melhorar o funcionamento de células envolvidas na saúde dos vasos sanguíneos e atenuar esse risco.

É o que mostra estudo publicado no periódico Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases. O trabalho foi coordenado por Maria do Carmo

Pinho Franco, em uma linha de pesquisa apoiada pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp).

O trabalho foi feito com 35 crianças entre 6 e 11 anos de idade, divididas em dois grupos: nascidas com peso menor do que 2,5kg e maior ou igual a 3kg. Elas foram submetidas a um programa de treinamento de 10 semanas, que incluía sessões de 45 minutos de atividades físicas lúdicas com intensidade de moderada a vigorosa. Os parâmetros antropométricos do grupo (peso, estatura, percentual de gordu-

ra e circunferências corporais) e amostras de sangue foram coletados antes e depois do período de treinos.

Ao fim da intervenção, notou-se melhora significativa na circunferência da cintura e na aptidão cardiorrespiratória de todas as crianças. Naquelas que nasceram com baixo peso foi possível perceber ainda melhora na pressão arterial, assim como nos níveis circulantes e na funcionalidade das células progenitoras endoteliais.

"As células progenitoras endoteliais são produzidas

pela medula óssea e estão envolvidas em diversos processos vasculares, incluindo a formação de novos vasos sanguíneos e o reparo dos já existentes", explicou a pesquisadora.

Programação fetal - No final da década de 1980, surgiram as primeiras suspeitas de que crianças nascidas a termo, mas com peso inferior a 2,5kg, tinham maior propensão a doenças cardiovasculares. Sabe-se hoje que a programação fetal pode ocorrer em resposta a diferentes condições adversas durante a gestação,

como deficiências nutricionais, insuficiência placentária e estresse. Esse fenômeno pode ser interpretado como uma tentativa do feto de se adaptar ao ambiente de nutrição restrita, garantindo sua sobrevivência às custas de modificações permanentes em suas estruturas e órgãos vitais, que persistem durante por toda a vida.

Franco tem se dedicado, desde seu mestrado, ao estudo das repercussões tardias do baixo peso ao nascer. A linha de investigação começou com modelos animais e, nos últi-

mos anos, migrou para estudos em população de crianças com foco nas alterações tardias no endotélio vascular - a camada que reveste a parede dos vasos sanguíneos.

"Nas crianças pré-adolescentes, já é possível notar alterações na diminuição da vasodilatação de determinadas artérias e alterações na pressão arterial, principalmente um aumento na sistólica [ou pressão máxima, que marca a contração do músculo cardíaco quando ele bombeia sangue]", disse Franco. (Agência Brasil) ■