



# SERMENTE



## DEPENDÊNCIA POR ÁLCOOL: DO DIAGNÓSTICO AO TRATAMENTO

Por: Luisa Lazari Bernardo - Médica

O uso abusivo de bebidas alcoólicas é um importante problema de Saúde Pública no Brasil e no mundo. No Brasil, entre os que bebem, 1 em cada 3 indivíduos faz uso do álcool de maneira abusiva e esse uso pode gerar prejuízos à saúde, incluindo dependência do álcool, câncer e cirrose.

A dependência do álcool é um transtorno grave que ocorre em ambos os sexos, em todas as raças e classes socioeconômicas, e é considerada uma doença cerebral crônica e recidivante - recorrente. Existem inúmeros fatores que fazem com que o uso do álcool se transforme em uma doença/dependência, incluindo fatores ambientais, sociais, fisiológicos e genéticos.

O diagnóstico geralmente envolve a avaliação de padrões de consumo, comportamentos e consequências negativas associadas ao álcool. Ou seja, há um padrão problemático, com duração de pelo menos 12 meses, de uso de álcool, levando a comprometimento ou sofrimento clinicamente significativos, por exemplo um consumo frequente em maiores quantidades ou por um período mais longo do que o pretendido; desejo persistente ou esforço malsucedido para reduzir ou controlar o uso; muito tempo gasto para obter ou utilizar ou recuperar dos efeitos do álcool; fissura ou um forte desejo de usar; uso recorrente que resulta no fracasso em de-

semperhar papéis importantes no trabalho, na escola ou em casa; uso contínuo apesar dos problemas causados ou piorados por seus efeitos; abandono ou redução em atividades sociais ou profissionais; uso recorrente em situações onde representa perigo para a integridade física.

O transtorno por uso de álcool apresenta um curso variável, caracterizado por períodos de remissão e recaídas. Uma decisão de parar de beber, frequentemente após uma crise, costuma ser seguida por algumas semanas ou meses de abstinência, e em sequência períodos de consumo controlado e não problemático de ingestão de álcool; mas é muito provável o aumento rápido do consumo e o retorno das sequências graves.

Os prejuízos físicos são extensos, abrangendo desde danos ao fígado, coração e sistema nervoso até aumentando o risco de certos tipos de câncer. Além disso, a dependência pode levar a deficiências nutricionais e problemas gastrointestinais. Os prejuízos sociais são significativos, impactando relacionamentos familiares e amizades. O alcoolismo muitas vezes está ligado a problemas legais e ocupacionais, resultando em desemprego e isolamento social; além do aumento significativo no risco de acidentes e violência. Ainda, o uso problemático e grave contribui para desinibição e sentimentos de tristeza e irritabilidade, que colaboram para

tentativas de suicídio e suicídio consumado.

O tratamento envolve estratégias de intervenção psicoterapêuticas, psicossociais e farmacológicas. Cada paciente deve ser avaliado individualmente para o diagnóstico e o tratamento mais adequado ao seu caso. Os principais tipos de tratamento disponíveis para a dependência do álcool envolvem terapia cognitivo-comportamental, apoio psicossocial e medicamentos. A recuperação bem-sucedida muitas vezes requer o suporte contínuo de profissionais de saúde e grupos de apoio.

É crucial conscientizar sobre os riscos associados ao abuso de álcool, promovendo a prevenção e oferecendo apoio às pessoas afetadas para que possam buscar ajuda e iniciar o caminho para a recuperação.

O enfrentamento do transtorno por uso de álcool por parte dos familiares envolve estratégias que visam apoiar e motivar a pessoa afetada. Compreender a natureza do problema, promover a comunicação aberta e encorajar a busca por ajuda profissional são passos essenciais. Tomar decisões assertivas, como participar de grupos de apoio familiar e estabelecer limites claros, pode contribuir para um ambiente mais favorável à recuperação. O apoio emocional e a educação sobre o transtorno também desempenham papéis fundamentais na jornada de superação.



Em Janeiro ocorreu na Unidade de Guarapari, palestra dedicada ao Janeiro Branco: Enfatizando a importância dos cuidados em relação à Saúde Mental, ministrada pela Psicóloga Raquel Bandeira.



Na unidade de Fundão ocorreu em Janeiro, palestra sobre a importância da Saúde Mental em alusão ao Janeiro Branco.

## DEFICIÊNCIA INTELECTUAL E INCLUSÃO

Por: Camille Abreu Cruz - Psicóloga

Você já ouviu falar sobre a deficiência intelectual? Antigamente chamada de retardo mental, é um tema que muitas vezes geram dúvidas, mas é importante entendermos para construirmos uma sociedade mais inclusiva.

**O que é:** A deficiência intelectual acontece quando o funcionamento cognitivo (mental) é abaixo da média da população. Recentemente, a Classificação Internacional de Doenças (CID 11) incluiu essa condição entre os distúrbios do desenvolvimento intelectual que são condições neurológicas que aparecem precocemente na infância, geralmente antes da idade escolar, e prejudicam o desenvolvimento do funcionamento pessoal, social, acadêmico e/ou profissional. A pessoa apresenta um atraso no seu desenvolvimento, dificuldades para aprender e realizar tarefas do dia a dia e interagir com o meio em que vive.

**Diagnóstico:** é um processo complexo, envolvendo avaliações de profissionais de saúde e educação, fundamenta-se em testes padronizados para a análise da capacidade cognitiva (ou psicométricos), os quais permitem estabelecer o Quociente de Inteligência (QI). Cada caso é diferente, e é importante analisar as particularidades de cada pessoa.

**Tratamento:** a deficiência intelectual não é uma doença, e sim uma limitação. A pessoa com Deficiência Intelectual deve receber acompanhamento médico e estímulos, através de trabalhos terapêuticos com

psicólogos, fonoaudiólogos e terapeutas ocupacionais. As limitações podem ser superadas por meio da estimulação sistemática do desenvolvimento, adequações em situações pessoais, escolares, profissionais e sociais, além de oportunidades de inclusão social.

**Importância da inclusão:** As pessoas com deficiência intelectual muitas vezes enfrentam dificuldades na sociedade. Elas podem ser discriminadas, terem problemas na escola e encontrarem barreiras para acessar serviços importantes. É crucial superarmos esses estigmas com informação, para construirmos um mundo

mais inclusivo. As famílias que têm alguém com deficiência intelectual enfrentam desafios diários, às vezes, por quererem proteger, elas acabam afastando a pessoa do convívio social, mas isso pode fazer a pessoa se sentir incapaz. Infelizmente não existe uma fórmula padrão para lidar com tantas variáveis, mas as famílias não estão sozinhas nessa luta, importante procurar ajuda especializada. Desafiando estigmas, promovendo a educação inclusiva e tornando os lugares acessíveis, podemos construir um mundo onde cada pessoa, independentemente de suas limitações, tenha a chance de prosperar.

