

# CARTILHA

# SAÚDE MENTAL E ADIÇÕES



**PROGEPE**  
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas  
DASST · Divisão de Atenção à Saúde e  
Segurança do Trabalho



# CARTILHA

# SAÚDE MENTAL E ADIÇÕES

## PARTE III - Alcoolismo em foco



**PROGEPE**  
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas  
DASST · Divisão de Atenção à Saúde e  
Segurança do Trabalho



# CARTILHA

# SAÚDE MENTAL E ADIÇÕES

## REALIZAÇÃO

Pró-reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)  
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

## EQUIPE DE TRABALHO

### Organização:

Camila do Canto Perez  
*Psicóloga*

Francine da Rosa Silva Cabral  
*Enfermeira*

Mayra Medeiros Osório  
*Psicóloga*

### Colaboração:

José Paulo Braccini Fagundes  
*Engenheiro de Segurança  
do Trabalho*

### Projeto gráfico:

Cindy Rosa Martinez  
*Assistente em Administração*



# Introdução

A equipe da Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST), da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE), tem a alegria de apresentar a você, servidor(a), nossa série de cartilhas sobre o tema saúde mental e adicções.

A série de cartilhas “**Saúde Mental e Adicções**” é composta por **três cartilhas**, abrangendo diferentes conteúdos:

- *Parte I - Conhecendo a origem e os principais tipos de adicções ([link aqui](#))*
- *Parte II - Causas, consequências e onde buscar ajuda ([link aqui](#))*
- **Parte III - Alcoolismo em foco**

**Nessa terceira parte**, você encontrará: a definição e as causas do alcoolismo, os principais sintomas, os sinais de abstinência, os efeitos do consumo de álcool e o impacto no ambiente laboral, como é realizado o diagnóstico e qual o tratamento para o alcoolismo.

Convidamos a todos(as) para estarem junto conosco, acompanhando nossa **série de três cartilhas** e ampliando os aprendizados acerca de pontos muito importantes no que diz respeito à saúde mental e adicções, entendendo que, ao invés de julgarmos o vício em si, é importante compreender como a pessoa lida com seus problemas e o que faz com que o vício seja uma válvula de escape.



# O que é o alcoolismo?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o alcoolismo é uma doença psiquiátrica crônica caracterizada pela ingestão compulsiva de bebidas alcoólicas. Com o tempo, a pessoa se torna tolerante à intoxicação causada pelo álcool e apresenta sinais de abstinência quando deixa de consumi-lo.

Os prejuízos da ingestão excessiva de álcool são agravados conforme peso corporal, idade, alimentação, número de doses ingeridas e rapidez com que consome. Fatores sociais e psíquicos podem contribuir para esse agravamento, como a falta de perspectiva, conflitos familiares e de relacionamento.



Destacamos que em 18 de fevereiro, esse importante problema de saúde pública ganha mais visibilidade por meio do **Dia Nacional de Combate ao Alcoolismo**. Data criada para conscientizar a população sobre a relevância do tema, busca por suporte e tratamento precoce para que o indivíduo possa ter mais qualidade de vida sem depender do uso de álcool.

# Quais são as causas do alcoolismo?

---

Seu consumo em excesso pode ser desencadeado por questões relacionadas a conflitos familiares, por genética e incentivo da família, por problemas de desemprego ou ambiente laboral estressante, por questões psicológicas e psiquiátricas (incluindo depressão, ansiedade, estresse ou outros transtornos mentais), por facilidade no acesso e até mesmo pela necessidade de "*pertencimento a determinado grupo*". Desta forma, as causas do alcoolismo são multifatoriais.

## Como o estilo de vida atual influencia na propensão ao álcool?

---



O álcool é considerado uma droga lícita, por ser liberada, há grande disponibilidade e promoção de bebidas alcoólicas. Além disso, a busca por lucro pelas empresas do setor pode resultar em marketing agressivo e acessibilidade facilitada, potencialmente incentivando o consumo. A ingestão de álcool faz parte do cotidiano de muitas pessoas e, por vezes, o alcoolismo acaba sendo naturalizado em muitas populações.

# Como o estilo de vida atual influencia na propensão ao álcool?

Determinados aspectos da sociedade em que vivemos podem causar sofrimento psíquico e estimular que indivíduos façam uso do álcool como forma de lidar com raiva, frustração, ansiedade, estresse e depressão. Podemos citar alguns:

- **Precarização do trabalho, contratos temporários, salários baixos e falta de segurança no emprego.**
- **Vulnerabilidade econômica, percepção de injustiça social, medo do futuro e dificuldade em atender às necessidades básicas.**
- **Crescente privatização dos serviços de saúde, tornando o tratamento de saúde mental inacessível para grande parte da população.**
- **Cultura de competição acirrada, que valoriza o sucesso individual acima de tudo. Essa pressão constante para alcançar metas e se destacar pode levar a altos níveis de estresse, burnout e sentimentos de inadequação, fazendo com que as pessoas se sintam culpadas por não atingirem padrões muitas vezes inatingíveis.**

# Como o estilo de vida atual influencia na propensão ao álcool?

Em vista disso, é importante ressaltar que a temática do alcoolismo é complexa e pode ser compreendida por meio de uma trama de causas e consequências - individuais e coletivas.



Às vezes, você se recompensa com álcool no fim de um dia estressante porque é uma forma de alívio imediato que você consegue pagar/ter acesso. Isso pode ocorrer quando nossas opções de lazer e interação são limitadas - seja pela grana, seja pela cidade não oferecer lazer gratuito ou simplesmente porque aprendemos que o uso do álcool proporciona prazer instantâneo e nos desloca/entorpece de uma realidade dura.

Não há nada de errado com o consumo em si, o problema é quando se torna a única forma de descanso e prazer que a gente conhece e também quando sua ingestão passa a ser cada vez maior/mais frequente, podendo prejudicar tanto a saúde física quanto a saúde mental.

# Quais são os principais sintomas relacionados ao alcoolismo?

O alcoolismo pode causar diversos sintomas no indivíduo, dentre eles:



## FADIGA E DIFICULDADE DE RACIOCÍNIO

O álcool atua no sistema nervoso, o que pode afetar a capacidade cognitiva das pessoas. Por ser uma substância classificada como depressora, provoca sensação de relaxamento e sonolência. Com o tempo, o abuso do álcool acarreta dificuldade de raciocínio e cansaço físico. Em casos mais graves, o indivíduo pode ter alucinações e confusão mental. Esses sinais podem se intensificar à medida que a pessoa desenvolve tolerância à substância, passando a consumir doses maiores para obtenção da sensação desejada.

## ALTERAÇÕES DE HUMOR

Indivíduos sob efeito do álcool demonstram relaxamento, euforia e alegria. Ao se tornarem dependentes das sensações, consomem o álcool em uma quantidade cada vez maior para prolongar os efeitos. No caso de alcoolistas, ao reduzir o consumo de bebida alcoólica, alguns sintomas podem surgir, como agressividade, irritabilidade e ansiedade. Nesse caso, é fundamental iniciar um tratamento para reduzir a ingestão da substância.



# Quais são os principais sintomas relacionados ao alcoolismo?

---



## DISTÚRBIOS DO SONO OU ALIMENTARES

O desejo de ingerir bebidas alcoólicas pode diminuir a vontade de se alimentar e gerar problemas relacionados à nutrição, como bulimia alcoólica e anorexia. Nesse caso, o indivíduo deixa de comer e pode induzir a náusea ou vômito. As bebidas alcoólicas também alteram o sono da pessoa, provocando distúrbios como sonambulismo, insônia e apneia do sono.

# Quais são os sinais de abstinência?

---

A abstinência alcoólica é caracterizada por vários sintomas que se apresentam em pessoas dependentes do álcool e que pararam de consumir a substância de maneira abrupta.

Em muitos casos, a abstinência envolve sintomas sérios que trazem graves consequências para a pessoa, além de dificultar o processo de superação do vício. Alguns dos principais sinais incluem: fadiga, dor de cabeça, dificuldade cognitiva, nervosismo, ansiedade, aceleração dos batimentos cardíacos, irritabilidade, palidez, tremores, suor intenso, vômitos e náuseas.

# Quais são os efeitos do consumo de álcool?

Os efeitos agudos do consumo de álcool incluem ressaca, situações de violência e até mesmo acidentes de trânsito. Já o consumo a longo prazo pode desencadear mais de duzentas doenças e lesões e está associado ao risco de desenvolvimento de problemas de saúde como distúrbios mentais e comportamentais, demência, doenças não transmissíveis graves como cirrose hepática, pancreatite e alguns tipos de câncer (trato intestinal, na bexiga, próstata e outros órgãos), doenças cardiovasculares, pressão alta, acidentes vasculares cerebrais e aterosclerose (acúmulo de placas de gordura nos vasos sanguíneos), anemia, osteoporose (principalmente em mulheres), síndrome alcóolica fetal e parto prematuro em gestantes que consomem bebidas alcóolicas durante a gravidez.

Destaca-se que o consumo de álcool prejudica imensamente as relações sociais do indivíduo também, uma vez que - seja em excesso ou pela ausência de álcool - o dependente se torna irritado, tem tremores e crises de ansiedade, que só melhoram com o consumo cada vez maior.



# Alcoolismo apresenta impacto no ambiente laboral?

No ambiente laboral também se percebe os impactos do consumo do álcool, pois ele compromete o desempenho profissional, acarretando significativa perda de memória, dificuldade de concentração, prejuízo na coordenação motora, conflitos com colegas e superiores, ansiedade, agressividade e depressão. Além dessas questões também cabe citar afastamentos mais longos, atrasos e aumento da possibilidade de acidentes de trabalho.



## Você sabia?

Em 2023, por meio da PORTARIA GM/MS Nº 1.999, DE 27 DE NOVEMBRO, os transtornos mentais e comportamentais devidos ao uso de álcool passaram a fazer parte das doenças e agravos oriundos do processo de trabalho, integrando a Lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho (LDRT).

Ressalta-se que os(as) servidores(as) da UNIPAMPA que necessitarem de suporte para lidar com transtornos relacionados ao uso do álcool, caso o alcoolismo esteja afetando sua relação com o trabalho, podem contatar o **Serviço de Psicologia**, disponibilizado pela Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas. O enfoque do referido serviço é a saúde do(a) trabalhador(a) em questões associadas ao ambiente laboral.

# Como é realizado o diagnóstico?

Três características são importantes no diagnóstico do alcoolismo: o **uso constante**, o **uso descontrolado** e o **uso progressivo**. O uso constante é um desejo incontrolável de beber; o uso descontrolado é quando começa a beber e não consegue parar; e o uso progressivo se caracteriza por precisar de doses cada vez maiores para atingir o mesmo efeito.

Indivíduos dependentes de álcool costumam fazer o uso descontrolado e constante da bebida, o que compromete gravemente o funcionamento do organismo, gerando consequências irreversíveis para sua saúde e prejudicando os demais que estão ao seu redor.

Alguns questionamentos também são úteis para avaliar se o indivíduo apresenta sintomas relacionados ao alcoolismo. Se uma ou mais perguntas abaixo obtiverem como resposta SIM, acende um sinal de alerta de que é essencial buscar uma avaliação profissional para uma análise criteriosa do caso e encaminhamentos pertinentes.

- *Você já sentiu que deveria diminuir o consumo de bebida?*
- *Você fica irritado quando criticam o seu hábito de beber?*
- *Você já se sentiu culpado por beber?*
- *Você já ingeriu bebida alcoólica pela manhã?*



# Qual é o tratamento?

## ACONSELHAMENTO

Auxilia a pessoa a identificar os sentimentos e as situações que levam à necessidade de beber.

## DESINTOXICAÇÃO

Processo de eliminar o álcool de um indivíduo de maneira segura.

## GRUPOS DE AJUDA MÚTUA

Espaço de acolhimento, suporte e compartilhamento de estratégias para combater o alcoolismo com um grupo de dependentes e com profissionais capacitados a ajudar os indivíduos que buscam esse apoio.

## USO DE MEDICAMENTOS

Tem por finalidade diminuir a compulsão pelo álcool ou para que a substância se torne aversiva.



# Qual é o tratamento?

## PSICOTERAPIA

Aborda questões emocionais subjacentes, permitindo entender o que leva o dependente ao consumo abusivo de bebidas alcoólicas e aprender a lidar com problemas sem recorrer a essas substâncias. É um suporte primordial na prevenção contra recaídas e na elaboração de um plano de vida sóbrio e saudável.



## ATENDIMENTO FAMILIAR

Apoio terapêutico que visa ajudar os familiares a compreender melhor a doença, seus sintomas e consequências, bem como receber orientações sobre a melhor forma de lidar com o dependente e a dependência.



## ATIVIDADE FÍSICA

Pode reduzir o risco de mortalidade e diminuir os desequilíbrios causados pelo álcool, como alterações no sono, fraqueza muscular, irritabilidade e baixa autoestima. Além disso, a prática esportiva propicia mais interação e contato com outras pessoas que optam por um estilo de vida saudável, o que pode ajudar na prevenção contra recaídas.

# Serviço de Psicologia

Os(as) servidores(as) da UNIPAMPA que necessitarem de suporte para lidar com adicções, **caso a adicção esteja afetando sua relação com o trabalho**, podem contar com o Serviço de Psicologia, disponibilizado pela Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas.

## E-MAIL

[psicologia.progepe@unipampa.edu.br](mailto:psicologia.progepe@unipampa.edu.br)

## SAIBA +

<https://sites.unipampa.edu.br/progepe/servico-de-psicologia/>



Obrigada por nos acompanhar até aqui! Agradecemos a todos(as) que prestigiaram e aprenderam com nossa **série de três cartilhas** sobre **saúde mental e adicções**. Esperamos que esse material tenha auxiliado a ampliar o conhecimento sobre o tema e sensibilizar os(as) servidores(as) de nossa instituição a respeito da responsabilidade coletiva na promoção de um ambiente de trabalho mais humanizado e saudável.

# Referências

---

Biblioteca Virtual em Saúde Ministério da Saúde. Alcoolismo. Disponível em: <<https://bvsms.saude.gov.br/alcoolismo/>>.

Centro de Informações sobre Saúde e Álcool (CISA). Álcool e a Saúde dos Brasileiros: Panorama 2023. Disponível em: <[https://cisa.org.br/images/upload/Panorama\\_Alcool\\_Saude\\_CISA2023.pdf?utm\\_source=sitecisa&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=panorama\\_2023&utm\\_id=panorama2023&utm\\_term=panorama%2Bsaude%2Balcool&utm\\_content=btnlink](https://cisa.org.br/images/upload/Panorama_Alcool_Saude_CISA2023.pdf?utm_source=sitecisa&utm_medium=cpc&utm_campaign=panorama_2023&utm_id=panorama2023&utm_term=panorama%2Bsaude%2Balcool&utm_content=btnlink)>.

Centro de Informações sobre Saúde e Álcool(CISA). Quais são os tratamentos contra o alcoolismo? Disponível em: <<https://cisa.org.br/saude/informativos/artigo/item/468-quais-sao-os-tratamentos-contra-o-alcoolismo>>.

Justiça do Trabalho - Tribunal Regional do Trabalho da 23ª região (MT). Acidentes de trabalho estão entre as consequências do alcoolismo, diz psicóloga.

Disponível em: <<https://portal.trt23.jus.br/portal/noticias/acidentes-de-trabalho-est%C3%A3o-entre-consequ%C3%A3ncias-do-alcoolismo-diz-psic%C3%B3loga>>.

Justiça do Trabalho- Tribunal Regional do Trabalho da 5ª região (BA). 18 de fevereiro: Dia Nacional de Combate ao Alcoolismo. Disponível em: <<https://www.trt5.jus.br/noticias/18-fevereiro-dia-nacional-combate-alcoolismo#:~:text=Com%20o%20final%20dos%20festejos,especialmente%2C%20no%20ambiente%20de%20trabalho>>.

Organização Pan Americana de Saúde. Álcool. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/alcool>>.

PORTRARIA GM/MS Nº 1.999, DE 27 DE NOVEMBRO DE 2023. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-gm/ms-n-1.999-de-27-de-novembro-de-2023-526629116>>.

Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios. Dia Nacional de Combate ao Alcoolismo. Disponível em: <<https://www.tjdf.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/dia-nacional-de-combate-ao-alcoolismo>>.

Unimed Campinas. Alcoolismo: como identificar a dependência e tratar? Disponível em: <<https://www.unimedcampinas.com.br/blog/cuidado-continuo/alcoolismo-como-identificar-a-dependencia-e-tratar>>.