



Comemorar em festas, torcer para um time esportivo favorito e divertir-se em happy hours depois do trabalho são maneiras comuns de relaxar ou estar entre os amigos. Para algumas pessoas, essas ocasiões também podem incluir o consumo de bebidas alcóolicas—até mesmo uma bebedeira ou um consumo intensivo. E quando isso acontece, os resultados podem ser fatais.





Beber muito e muito rapidamente pode levar a comprometimentos significativos da coordenação motora, da tomada de decisão, do controle de impulsos e de outras funções, aumentando o risco de malefícios. Continuar a beber apesar dos sinais claros de comprometimento significativo pode resultar em uma *overdose* de álcool.

O que é *overdose* de álcool?

Ocorre *overdose* de álcool quando há tanto álcool na corrente sanguínea que as regiões do cérebro que controlam as funções básicas de suporte à vida—como respiração, frequência cardíaca e controle de temperatura—começam a ser desativadas. Os sintomas da *overdose* de álcool incluem confusão mental, dificuldade de se manter consciente, vômitos, convulsão, dificuldade para respirar, frequência cardíaca baixa, pele úmida, respostas confusas como ausência de reflexo de vômito (que previne a asfixia) e temperatura corporal extremamente baixa. A *overdose* de álcool pode causar dano cerebral permanente ou morte.

O que faz a balança pender do lado de 'consumo de bebida que causa comprometimento' para o lado de 'consumo de bebida que coloca a vida em risco' varia entre as pessoas. Idade, sensibilidade ao álcool (tolerância), sexo,

O que é uma bebida padrão?

350 ml de de cerveja normal	=	240-270 ml de cervejas do tipo <i>malt liquor</i> (mostrado em um copo de 350 ml)	=	150 ml de vinho de mesa	=	dose de 44 ml de bebidas destiladas (gim, rum, tequila, vodca, uísque, etc.)
						
cerca de 5% de álcool		cerca de 7% de álcool		cerca de 12% de álcool		cerca de 40% de álcool

Cada bebida mostrada acima representa uma bebida padrão (ou um equivalente de bebida alcóolica), definida nos Estados Unidos como qualquer bebida contendo 180 ml ou 14 g de álcool puro. A porcentagem de álcool puro, expressa aqui como álcool por volume (alc./vol), varia dentro de um tipo de bebida e entre os tipos de bebidas. Embora as quantidades de bebida padrão sejam úteis para seguir as diretrizes de saúde, podem não refletir o tamanho das doses usuais.

Quem pode estar em risco?

Qualquer pessoa que consuma muito álcool muito rapidamente pode correr o perigo de uma *overdose* de álcool. Isso é particularmente verdadeiro para as pessoas que se envolvem em bebedeiras, definidas como um padrão de consumo que eleva a concentração de álcool no sangue (CAS) para 0,08 por cento ou mais,* o que costuma ocorrer após uma mulher consumir 4 doses ou um homem consumir 5 doses em cerca de 2 horas;¹ bem como o consumo intensivo, definido como beber duas ou mais vezes os limiares de consumo excessivo de álcool para mulheres e homens.²

Adolescentes e adultos jovens que bebem podem estar em risco especial de *overdose* de álcool. Pesquisas mostram que adolescentes e adultos jovens em idade universitária costumam se envolver em bebedeiras e consumo intensivo de álcool. Beber essas quantidades tão grandes de álcool pode sobrecarregar a capacidade de o corpo metabolizar e eliminar o álcool da corrente sanguínea. Isso leva a aumentos rápidos da CAS e compromete significativamente o cérebro e outras funções corporais.

*Uma concentração de álcool no sangue (CAS) de 0,08 por cento corresponde a 0,08 grama por decilitro ou 0,08 grama por 100 mililitros.

velocidade do consumo, medicamentos que está tomando e quantidade de alimentos ingeridos podem ser fatores.

O uso de álcool e de opioides ou sedativos-hipnóticos, como medicamentos para dormir e ansiolíticos, pode aumentar o risco de uma overdose. Exemplos desses medicamentos incluem soníferos, como zolpidem e eszopiclona, e benzodiazepínicos, como diazepam e alprazolam. Até mesmo beber álcool durante o tratamento com anti-histamínicos de venda livre pode ser perigoso. O uso de álcool com analgésicos opioides, como oxicodona e morfina, ou opioides ilícitos, como heroína, também é uma combinação muito perigosa. Como o álcool, essas substâncias suprimem regiões do cérebro que controlam funções vitais, como a respiração. A ingestão de álcool e outras drogas em conjunto intensifica seus efeitos individuais e pode provocar uma *overdose* mesmo com quantidades moderadas de álcool.

Conforme a CAS aumenta, os riscos aumentam

À medida que a concentração de álcool no sangue (CAS) aumenta, o efeito do álcool aumenta—bem como o risco de malefícios. Mesmo pequenos aumentos da CAS podem diminuir a coordenação motora, fazer a pessoa se sentir mal e prejudicar o julgamento. Isso pode aumentar o risco de uma pessoa se ferir por queda ou acidente de carro, vivenciar atos de violência e praticar sexo não protegido ou não intencional. Quando a CAS atinge níveis elevados, podem ocorrer períodos de “apagão” (lapsos de memória), perda de consciência (desmaios) e morte.

A CAS pode continuar a aumentar mesmo quando uma pessoa para de beber ou está inconsciente. O álcool no estômago e no intestino continua a entrar na corrente sanguínea e a circular por todo o corpo.

É perigoso presumir que uma pessoa inconsciente ficará bem depois de dormir um pouco. Um perigo potencial da overdose de álcool é engasgar com o próprio vômito. O álcool em níveis muito elevados pode bloquear os sinais cerebrais que controlam as respostas automáticas, como o reflexo do vômito. Sem o reflexo do vômito, uma pessoa que bebe a ponto de desmaiar corre o risco de engasgar com o seu próprio vômito e morrer por falta de oxigênio (ou seja, asfixia). Mesmo que a pessoa sobreviva, uma *overdose* de álcool como essa pode causar danos cerebrais duradouros.

Conheça os sinais de perigo e aja rapidamente

Conheça os sinais de perigo e se suspeitar que alguém está com *overdose* de álcool, ligue para o número de emergência local para obter ajuda imediatamente. Não espere que a pessoa apresente todos os sintomas e esteja ciente de que uma pessoa que desmaiou pode morrer. Não brinque de médico—banhos frios, café quente e caminhada não revertem os efeitos da *overdose* de álcool e podem realmente piorar as coisas.

Sinais e sintomas cruciais de uma overdose de álcool

- » Confusão mental, estupor
- » Dificuldade de se manter consciente ou incapacidade de acordar
- » Vômito
- » Convulsões
- » Respiração lenta (menos de 8 respirações por minuto)
- » Respiração irregular (10 segundos ou mais entre as respirações)
- » Frequência cardíaca baixa
- » Pele úmida
- » Respostas confusas, como ausência de reflexo do vômito (que previne a asfixia)
- » Temperatura corporal extremamente baixa, cor da pele azulada ou palidez

Enquanto espera a ajuda médica chegar:

- » Esteja preparado para fornecer informações às equipes de emergência, incluindo o tipo e a quantidade de álcool que a pessoa tomou; outras drogas/substâncias ingeridas, se conhecidas; e qualquer informação de saúde que você saiba sobre a pessoa, como medicamentos em uso, alergias a medicamento e quaisquer problemas de saúde existentes.
- » Não deixe uma pessoa embriagada sozinha, pois ela corre o risco de se ferir por queda ou engasgamento. Mantenha a pessoa no chão, sentada ou parcialmente em pé, e não em uma cadeira.
- » Ajude uma pessoa que esteja vomitando. Faça com que a pessoa se incline para frente para prevenir o engasgamento. Se uma pessoa estiver inconsciente ou deitada, vire-a sobre um dos lados com a orelha voltada para o chão para prevenir o engasgamento.

Fique alerta para manter seus amigos e familiares seguros. E lembre-se: você pode prevenir o risco de uma *overdose* de álcool ao permanecer dentro das Orientações Nutricionais 2021–2025 para Americanos ([2021–2025 Dietary Guidelines for Americans](https://www.dietaryguidelines.gov/2021-2025-Dietary-Guidelines-for-Americans)) se decidir beber, ou simplesmente não bebendo.

Conforme a concentração de álcool no sangue (CAS) aumenta, aumenta o comprometimento



Observe que as faixas de CAS representadas neste gráfico não são absolutas e variam de pessoa para pessoa.

Para mais informações, visite: <https://www.niaaa.nih.gov>

1. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Binge drinking. *What Colleges Need to Know Now*. https://www.collegedrinkingprevention.gov/media/1College_Bulletin-508_361C4E.pdf. Accessed June 14, 2021.

2. Hingson, R.W.; Zha, W.; and White, A.M. Drinking beyond the binge threshold: Predictors, consequences, and changes in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine* 52(6):717–727, 2017. PMID: 28526355

