

## ÁLCOOL E DOENÇA CARDIOVASCULAR:

A relação entre o consumo de álcool e as doenças cardiovasculares é complexa e multifacetada, com diferentes efeitos dependendo da quantidade de álcool ingerida, do padrão de consumo e de outros fatores individuais.

### RISCOS ASSOCIADOS AO CONSUMO DE ÁLCOOL

**Aumento da pressão arterial:** O consumo excessivo de álcool pode elevar a pressão arterial

**Danos ao músculo cardíaco:** O álcool pode danificar o miocárdio, levando à cardiomiopatia

**Aumento dos triglicérides:** O consumo de álcool pode elevar os níveis de triglicérides no sangue

**Irregularidades cardíacas:** O álcool pode causar arritmias cardíacas

**Danos ao fígado:** O consumo excessivo de álcool pode levar à doença hepática gordurosa e à cirrose

### PONTOS-CHAVE A SEREM CONSIDERADOS

#### 1. A maioria consome além do limite

- A quantidade média de álcool ingerida nas Américas supera o nível que poderia oferecer proteção

#### 2. Excesso gera riscos, mesmo para quem bebe pouco

- Indivíduos que normalmente consomem pouca quantidade de álcool, mas eventualmente exageram, apresentam maior risco de doenças cardiovasculares

#### 3. Quanto mais, maior o risco

- Existe uma relação direta entre o consumo médio de álcool e o risco de doenças cardiovasculares

#### 4. Efeitos similares entre diferentes tipos de bebida

- Os efeitos do álcool sobre a doença cardiovascular são semelhantes por unidade padrão, independentemente do tipo de bebida

#### 5. Moderação e responsabilidade

- O consumo moderado de álcool pode ter alguns benefícios para a saúde cardiovascular em algumas pessoas, mas apenas dentro de limites estritos

**O plano que mais cresce também é o que mais cuida**  
Você e sua família merecem.



ANS 32675-5

#### REFERÊNCIAS

- Mental Health Foundation. Cheers? Understanding the relationship between alcohol and mental health - 2006
- Organização Mundial da Saúde. Programa de ação mundial para reduzir as lacunas em saúde mental - 2016
- Organização Pan-Americana da Saúde. Regional Status Report on Alcohol and Health 2020
- OMS. Fact sheet - 5 facts about alcohol and cancer. 2021
- OMS. Global Cancer Observatory. 2021

Versão 01 - ago/24



Baixe o app do Hospitalar



## Consumo de Álcool: uma ameaça à saúde física e mental

### PRIORIZANDO A SAÚDE

Adotar um estilo de vida saudável, incluindo alimentação balanceada, atividade física regular, controle do peso e não fumar, é fundamental para prevenir doenças cardíacas e promover a saúde geral. Consultar um profissional de saúde para obter orientação individualizada sobre o consumo de álcool e seus riscos para a saúde cardiovascular é crucial.

☎ 0800 942 2881

☎ 43 3315.1919

PLANO DE SAÚDE  
**Hospitalar**

R. Sen. Souza Naves, 1922  
Jardim Londrilar . Londrina . PR

[planohospitalar.org.br](http://planohospitalar.org.br)

PLANO DE SAÚDE  
**Hospitalar**

O consumo de álcool, muitas vezes visto como socialmente aceitável, esconde perigos que podem comprometer seriamente a saúde física e mental. Apesar da crença popular de que o consumo moderado oferece benefícios à saúde, pesquisas indicam que os riscos superam os potenciais benefícios, especialmente quando se considera o padrão de consumo real da população.

### Equivalência do consumo de álcool

- 01 taça de vinho (150 ml com teor alcoólico de 12%)
- 01 lata de cerveja (350 ml com teor alcoólico de 5%)
- 45 ml de uísque (uma dose com teor alcoólico de 40%)

### Consumo aceitável de bebidas alcoólicas

- Não beber diariamente: Deve haver pelo menos 2 dias na semana sem consumo de álcool
- Homens: Não devem beber mais do que 2 drinks em um único dia
- Mulheres e pessoas acima de 65 anos: Não devem beber mais do que 1 drink por dia



### ÁLCOOL - UMA AMEAÇA À FUNÇÃO CEREBRAL E BEM-ESTAR

O álcool pode parecer inofensivo à primeira vista, mas seus efeitos no cérebro são devastadores e silenciosos. Não existe um nível seguro de consumo.

### Efeitos negativos do álcool no cérebro

Estudos científicos comprovam que mesmo quantidades baixas de álcool podem ter efeitos negativos no nosso órgão mais importante. Entre os principais riscos, podemos destacar:

**Aumento do risco de alterações cerebrais:** O consumo de álcool, mesmo em pequenas doses, está associado a um maior risco de danos à estrutura e função cerebral. Isso pode levar a problemas como:

- Deficiências cognitivas: Dificuldade de aprendizado, memória e concentração
- Demência: Aumento do risco de desenvolver doenças neurodegenerativas como Alzheimer e Parkinson
- Doenças mentais: Aumento do risco de desenvolver transtornos de ansiedade e depressão

**Dependência do álcool:** O consumo regular de álcool, mesmo em pequenas quantidades, pode levar à dependência física e psicológica.

**Problemas de saúde em qualquer idade:** Os efeitos nocivos do álcool no cérebro se manifestam em todas as faixas etárias, desde jovens até idosos.

**Danos irreversíveis:** Episódios frequentes de intoxicação alcoólica aguda podem causar danos cerebrais reversíveis. No entanto, com o consumo excessivo e prolongado de álcool, essas alterações podem se tornar irreversíveis, levando a graves problemas de saúde.

### Riscos Imediatos

**Dores de cabeça e enxaqueca:** O álcool desidrata o corpo e interfere na produção de serotonina, neurotransmissor responsável pelo humor e sono.

**Sono de má qualidade:** O álcool pode induzir o sono rapidamente, mas compromete a qualidade do sono.

**Deficiências cognitivas:** O álcool afeta áreas do cérebro responsáveis pela atenção, controle, julgamento, tomada de decisões, concentração e aprendizado.

**Apagões e perda de memória:** A intoxicação alcoólica bloqueia a transferência de memórias de curto para longo prazo no hipocampo.

**Intoxicação alcoólica:** O álcool provoca deficiências psicomotoras que aumentam significativamente o risco de acidentes, quedas, violência e overdose.

**Overdose:** O consumo excessivo de álcool desacelera as funções cerebrais que controlam a respiração, frequência cardíaca e temperatura corporal, podendo levar à morte.

### Riscos a Longo Prazo

**Déficits da função executiva:** O álcool afeta áreas do cérebro responsáveis por funções como raciocínio abstrato, memória de trabalho, planejamento, controle inibitório e resolução de problemas.

**Dependência do álcool:** Um distúrbio comportamental complexo que interfere na nutrição, funcionamento social e profissional, e leva a diversas outras doenças, como:

- Doenças hepáticas: Cirrose, hepatite alcoólica e outras doenças graves do fígado
- Doenças cardíacas: Infarto do miocárdio, AVC e outras doenças cardiovasculares
- Câncer: Aumento do risco de desenvolver diversos tipos de câncer
- Problemas de saúde mental: Depressão, ansiedade, transtornos de personalidade e outras doenças mentais

**Demência:** O consumo excessivo de álcool pode causar danos cerebrais permanentes e aumentar significativamente o risco para todos os tipos de demência

**Depressão e suicídio:** O álcool é um depressor do sistema nervoso central e pode aumentar o risco de depressão e pensamentos suicidas

## Álcool e câncer

O consumo de álcool, mesmo em pequenas quantidades, representa um risco significativo para o desenvolvimento de diversos tipos de câncer.

### Ação do álcool no desenvolvimento do câncer

O etanol, presente em todas as bebidas alcoólicas, é o principal responsável pelos riscos de câncer. Ele atua de diversas maneiras no organismo, causando danos no DNA, interferindo na produção de hormônios e promovendo a inflamação.

### RISCOS DE CÂNCER ASSOCIADOS AO ÁLCOOL

O risco de desenvolver câncer aumenta gradativamente com a quantidade de álcool consumida e associado ao tabagismo.

#### Esôfago e laringe:

Aumento de 7 vezes no risco para homens e 3 vezes para mulheres em comparação com quem não consome álcool.

**Fígado:** Aumento de 5 vezes no risco de cirrose hepática, que aumenta significativamente o risco de câncer de fígado.

**Colorretal:** Aumento de 20% no risco, principalmente para câncer de cólon.

**Cavidade oral e orofaringe:** Aumento de 4 vezes no risco, especialmente para quem também fuma.

**Câncer de mama:** Aumento de 11% mais risco de câncer de mama, principalmente na menopausa

**Homens: 6%** casos de câncer atribuíveis ao álcool

**Mulheres: 2%** dos casos de câncer, principalmente na menopausa