Terca-Feira, 10 de Novembro de 2026

Como reduzir os danos do abuso de álcool

Está chegando ao fim de ano e com ele também começamos as festividades, comemorações e é no Verão que muitas pessoas e empresas optam por tirarem férias, mas em nossa cultura tais costumes estão (na maioria das vezes) ligados ao abuso (para saber a diferença entre uso, abuso e dependência leia esse artigo) de álcool e outras drogas, então que tal reduzirmos os danos causados por esse comportamento?

O álcool e outras drogas ainda é o maior causador de vítimas de acidentes de trânsito então se for necessário o uso de veículo estabeleça um rodízio para condução do veículo no qual, quem for o condutor naquele dia da turma não irá consumir álcool e outras drogas, isso fará cair pela metade o risco de ocorrência de acidentes de trânsito com você e sua família.

Intercale o consumo de álcool e outras drogas com a ingestão de água, refrigerante, energéticos e líquidos em geral e demore, mas entre um gole e outro do álcool isso fará você demora bem, mas para sentir o efeito de embriaguez e te ajudará a reduzir o efeito da ressaca pois seu organismo não ficará tão ressecado, estimule os amigos próximos a fazerem o mesmo.

Tenha sempre camisinha disponível onde esteja pois nunca se sabe quando irá precisar e ela ainda é o maior preservativo para IST/Aids, isso se faz necessário pois na maioria dos casos de contaminação os pacientes relatam que estavam sobre efeito de álcool e outras drogas, caso você não necessite, porém, algum amigo ou familiar próximo relatar contigo que irá ter relações sexuais então estimule a usar de maneira preventiva contra gravidez indesejada e as IST/Aids.

Perceba o limite do seu corpo, se você está bebendo a muito tempo e já percebe tonturas, desordem na organização do pensamento e na fala então é interessante parar com a ingestão ou caso queira continuar dê um intervalo no consumo e faça uso de água bem gelada, tente respirar, tome um banho, evite discutir pois como há a desordem mental você não estará com seu pensamento lógico tão organizado para consegui perceber e ordenar de maneira lógica seus pensamentos e fala, refrigerantes também ajudará a melhorar o estado devido ao alto nível de glicose contido neles.

A ingestão de alimentos é algo muito positivo pois retardará a embriaguez, no consumo de álcool e maconha a ingestão de alimentos se torna, mas fácil, porém do consumo de cocaína e seus derivados na maioria das vezes o consumo de alimentos torna-se difícil devido a cocaína diminuir (e na maioria dos casos parar) o sistema nervoso parassimpático então se você (ou alguns amigos e familiares) forem fazer uso de cocaína e seus derivados alimente-se antes do uso.

Faça uso de álcool e outras drogas com pessoas conhecidas pois como ocorrerá grande alteração na sua “psiquê” será melhor cerca-se de pessoas que tenham ligações afetivas com você pois assim aumentará a possibilidade no caso de haver alguma precisão de atendimento médico, fora que dessa forma você evitará desentendimentos com pessoas desconhecidas pois as estatísticas demonstram que na maioria dos desentendimentos com pessoas desconhecidas a probabilidades de agressão física podendo chegar a morte é bem maior.

Mulheres evitem bebidas que você não conheça, deixar seu copo ao ir ao banheiro, caronas com pessoas desconhecidas ou mesmo com pessoas que acabaram de conhecer e que não te inspirem confiança e caso faça deixem alguém avisado para onde e com quem vai, uma das estratégias, mas usadas atualmente é o compartilhamento de sua localização em app com amigos ou familiares de sua confiança.

O ideal é não sair se caso sentir qualquer tipo de insegurança. Com os adolescentes sabemos que é uma situação bem mais complexa, mas vou falar aqui as possibilidades de redução de danos, o ideal é não fazer uso de álcool e outras drogas, mas caso já esteja fazendo prefira fazer próximos aos seus pais e familiares,

não havendo essa possibilidade então faça com amigos confiáveis praticando tudo que já foi dito acima.

O uso/abuso de álcool na adolescência é algo que devemos dar muita atenção e cuidado devido a adolescência ser uma fase de maturação do ser humano a probabilidade de estabelecimento de dependência química é muito maior. Busque colocar em práticas todas essas estratégias quando for consumir álcool e outras drogas pois assim diminuirá muito a possibilidade daquilo que seria uma atividade de diversão e alegria se transformar em uma tragédia familiar marcando de maneira negativa sua vida e de seus familiares, do mas boas festas a todos com muito cuidado consigo e com os próximos a nós, proporcionando os momentos felizes a todos.

Nailton Reis é Psicólogo e atua na área de Neuropsicologia, Avaliação psicológica e Psicologia Clínica