

mente. Em 2006, a taxa era de 7,7%, atualmente, é de 11%. Homens era de 24,8% e passou para 26%.

A pesquisa também apontou que o uso abusivo entre elas é mais frequente na faixa etária de 18 a 24 anos (18%).

#### CONSUMO.

Para o secretário de Vigilância em Saúde, Wanderson Oliveira, o consumo abusivo de álcool entre as mulheres teve um aumento significativo em decorrência da mudança de comportamento.

“Elas estão mais presentes no mercado de trabalho e com uma vida social mais ativa. Para reduzir este aumento expressivo, o Ministério da Saúde está investindo em informação como explicar os malefícios do álcool e o consumo regular e social mais sustentável. Precisamos intensificar ainda mais a informação não só para esse grupo, mas para toda a população”, afirmou o secretário.

O Ministério da Saúde alerta que o consumo de qualquer tipo de bebida alcoólica pode trazer danos imediatos à saúde ou a médio e longo prazo como as Doenças Crônicas não Transmissíveis e o crescimento de agravos, como acidentes e violência.

A OMS (Organização Mundial da Saúde) informa que não existe um volume seguro de álcool a ser absorvido porque, além de ser tóxico para o organismo humano, a bebida pode provocar enfermidades mentais, cânceres, problemas hepático, alterações cardiovasculares, acidente vascular cerebral, diminuição de imunidade e ser responsável por episódios de violência física contra si ou outras pessoas.

A organização confirmou ainda que, em todo o mundo, mais de três milhões de homens e mulheres morrem todos os anos pelo uso nocivo de bebidas alcoólicas. Ao todo, 5% das doenças mundiais são causadas pelo álcool.

#### DANOS CORPORAIS.

No Brasil, dados do Ministério da Saúde apontam que 1,45% do total de óbitos ocorridos entre os anos de 2000 a 2017 estão totalmente atribuídos à ingestão abusiva de bebidas, como doença hepática alcoólica.

## Cuidados

A nutricionista Mariana Ferri d'Avila, de São José dos Campos, listou alguns alimentos que ajudam a dominar a ansiedade e, por consequência, diminuem a vontade incontrollável de beber. Confira:

- Semente de abobora descascada e sem sal
- Chá de camomila, erva doce e hortelã
- Chocolate amargo
- Iogurte natural
- Castanha do Pará e castanha de caju
- Banana
- Kefir
- Ovo



## SAIBA MAIS

### PAIS

Os principais atendimentos oferecidos pelo Governo Federal em saúde mental são realizados nos CAPS (Centros de Atenção Psicossocial) que existem em todo o país. Lá o paciente recebe suporte próximo da família com assistência multiprofissional e cuidado terapêutico conforme o seu quadro de saúde.

Nesses locais também há possibilidade de acolhimento noturno e cuidado contínuo em situações de maior complexidade.

### MUNICÍPIO

Em São José dos Campos, a abordagem para as pessoas que estão passando por este problema ocorre inicialmente nas UBS (Unidade Básica de Saúde).

Identificado o problema, o paciente é encaminhado ao serviço especializado ou pode se dirigir diretamente às unidades do Sama (Serviço Ambulatorial Especializado no Tratamento da Dependência Química em Mulheres e Adolescentes), que faz a assistência a mulheres e adolescentes e ao CAPS AD, que atende os pacientes masculinos com mais de 18 anos.