

Quem o pode ajudar?

Nem sempre é fácil para as pessoas fazerem perguntas sobre o álcool ou dizer que têm um problema com a bebida.

Algumas pessoas podem sentir-se envergonhadas, mas é melhor pedir ajuda do que tentar sozinho.

Se tem problemas para parar ou cortar na quantidade de álcool que bebe, fale com o seu médico, enfermeiro ou outro profissional de saúde.



Como pode reduzir o consumo de álcool?

- Defina um limite diário.
- Tente tomar uma bebida quente, em vez de uma bebida alcoólica, para ajudá-lo a dormir.
- Beba álcool apenas na refeição principal (a comida ajuda o corpo a lidar com o álcool).
- Peça apoio à sua família/amigos. Passar tempo com pessoas que quem goste pode ajudar.
- Se bebe uma grande quantidade de álcool e quer parar de beber, converse com o seu médico primeiro, para que o possa fazer com segurança.

Bibliografia: Alcohol and older people What you need to know, Health promotion agency, 2016.

Álcool na idade sénior



À medida que envelhecemos, sentimos mais os efeitos do álcool.

Aumento da sensibilidade ao álcool

Toma de medicação

Doenças crónicas





Se toma medicamentos

Pergunte sempre ao seu médico ou farmacêutico se é seguro beber álcool fazendo essa medicação.

“Não consumir com bebidas alcoólicas”

Se o medicamento tem esta informação, não consuma bebidas alcoólicas enquanto estiver a tomá-lo.

Se misturar álcool e medicamentos atenção a estes sintomas:

Tonturas

Confusão

Sonolência

Esquecimentos

O álcool pode causar problemas de saúde e agravar os já existentes.

- Problemas de fígado
- Diabetes
- Hipertensão arterial
- Perda de memória (demência)
- Problemas de estômago (úlceras)
- Depressão, ansiedade
- Incontinência
- Dificuldade em dormir (insónia)
- Alguns cancros

Se está preocupado com esta questão, fale com o seu médico.

E que quantidade posso beber?

Uma unidade de álcool corresponde a 12g de álcool (o que equivale a um copo de vinho com 10 cL ou um copo de cerveja com 33 cL ou um copo de uma bebida espirituosa com 3 cL).



Existem recomendações para o consumo máximo em **adultos**:

- Mulheres: máximo 1 bebida/dia
- Homens: Máximo 2 bebidas/dia

Mas atenção

Estas recomendações são feitas para adultos saudáveis e, como vimos, **esta quantidade pode ser exagerada para uma pessoa com mais de 65 anos.**

O consumo de álcool deve ser adaptado às características e problemas de cada pessoa.