

PARA EVITAR A BEBIDA ALCOÓLICA

RECOMENDAÇÕES QUE PODEM AJUDAR

 Associação
Saúde da
Família



PARA EVITAR A BEBIDA ALCOÓLICA

Se está preocupado com a ingestão de bebida alcoólica, talvez sinta que bebe mais ou com maior frequência do que desejaria e quer melhorar o controle, recomendamos algumas ações que vão ajudar.

Se desejar uma indicação de quanto pode beber ou se deve se abster inteiramente, procure a sua equipe assistencial. Pessoa dependente da bebida alcoólica ou que tenha algum problema neurológico deve parar de beber completamente.

Muitas pessoas podem se beneficiar simplesmente assumindo melhor controle e reduzindo.

Recomendações que podem ajudar:

1. **Deixe escrito.** Faça uma lista dos motivos para reduzir a bebida tais como: se sentir mais saudável, dormir melhor, aperfeiçoar seus relacionamentos, aumentar a motivação e disposição para esportes e trabalho.
2. **Estabeleça uma meta.** Fixe um limite de quanto pode beber. Por exemplo: 01 taça de bebida por dia ou por semana. Fique abaixo do limite apontado pela equipe assistencial pois as condições de saúde podem implicar em limites menores e mais corretos para cada pessoa.
3. **Mantenha um diário do que está bebendo.** Durante 3 semanas anote rigorosamente toda vez que beber. Inclua informações sobre o que, quanto, onde e com quem estava quando bebeu. Diariamente compare a sua meta. Se estiver ficando acima da meta procure a equipe assistencial para ajudar.
4. **Não deixe bebida alcoólica em casa.** Não ter bebida em casa ajuda a limitar sua bebida.
5. **Beba lentamente.** Sorva a bebida com pequenos goles, acompanhe a bebida tomando água, refrigerante ou suco, em especial após terminar sua dose de bebida. E nunca beba com o estômago vazio.
6. **Escolha alguns dias para não beber.** Escolha dois dias na semana em que não vai beber e vá aumentando para três, quatro, cinco. Se abstenha por duas semanas a um mês e veja a diferença que faz para seu bem estar físico, mental e emocional. Ir aumentando o intervalo entre os dias em que bebe é um meio muito eficaz de reduzir.



7. **Atenção à pressão de outras pessoas.** Procure meios de recusar educadamente quando convidarem ou oferecerem bebida. Não se sinta obrigado a beber quando outras pessoas estão bebendo. Você pode recusar quando oferecerem e se mantenha longe de pessoas que o encorajam a beber.
8. **Se mantenha ocupado.** Faça uma caminhada, pratique esportes, vá ao teatro ou ao cinema, procure um novo passatempo ou retome algum que deixou de fazer, faça pintura, aprenda a tocar algum instrumento musical ou a cantar ou dançar, faça trabalhos em madeira, leia livros ou alguma outra atividade que ocupe sua mente e corpo, mantendo afastada a bebida.
9. **Peça ajuda.** Nem sempre reduzir ou deixar de beber é fácil. Faça com que familiares e amigos saibam de seu esforço e peça que ajudem. A equipe assistencial certamente será de grande ajuda.
10. **Proteja-se da tentação.** Afaste-se de locais e pessoas que despertam o desejo de beber. Se associa a bebida com alguns eventos, planeje com antecedência as idas a esses eventos de forma a evitar as tentações nessas ocasiões. Monitore suas emoções. Quando está preocupado, solitário ou nervoso pode ficar tentado a beber. Use formas de reduzir o estresse para evitar a tentação de beber.
11. **Seja persistente.** A maioria das pessoas que reduzem ou deixam a bebida o fazem após várias tentativas, e cada tentativa vai se tornando mais eficaz. Se tiver recaídas, não lamente, recomece de onde parou e aponte para a meta de longo prazo. Não desista nunca, continue tentando até conseguir o que você quer. O processo certamente exigirá esforço e persistência.

Algumas dessas estratégias servem para reduzir e para abandonar a bebida definitivamente: atenção à pressão de amigos, manter-se ocupado, pedir ajuda, ficar longe das tentações, e ser persistente.

Se continuar bebendo, mesmo que aparentemente dentro de limites recomendados pela equipe assistencial, confira por você mesmo anotando, e se estiver acima de sua meta recorra à equipe assistencial e volte a percorrer estas recomendações.