

ALCOOLISMO E SUAS CONSEQUÊNCIAS

RAIMUNDO LOPES DE FARIA

(Do Depto. de Higiene)

De todas as intoxicações voluntárias, é o alcoolismo a mais antiga, pois os povos antigos já fabricavam o alcool por meios rudimentares. Nos primeiros tempos, a embriaguês era deprimente, trazia desmoralização do individuo e por isso havia uma certa preocupação em esconder o vício, daí não ser muito difundido o alcoolismo.

Mas os tempos mudaram e o hábito de embriagar-se passou a ser obrigatório nas reuniões sociais, bailes, banquetes, etc.

O alcool é um veneno para todo ser vivo, animal ou vegetal. Basta dizer que o *Saccharomices cerevisae*, produtor da fermentação alcoólica, morre vítima do próprio alcool que formou.

O alcool, no organismo, dissolve os lipoides. Aplicado exteriormente é irritante e tem essa ação aumentada pela volatilidade. E' muito inflamavel: inflamavel quando se queima, inflamavel quando se discute ou se escreve sob sua ação.

Alcool, como alimento

Os apologistas do alcool querem dá-lo como alimento, baseados na definição: Alimento é toda a substância que introduzida no organismo, produz calor e energia. «Mas dá-se o nome de alimento a toda a substância que introduzida no organismo produz calor, energia, mantem o «estato quo», repara as perdas e gastos e garante o crescimento deste organismo».

O alcool é o principio comum de um grande número de bebidas ditas alcoólicas, entrando em proporções variaveis. O vinho contem em geral 10% de alcool, a cerveja e o chopp 3 a 5%, e as cachaças, paratís, aguardentes, etc., até 30%. No organismo, uma grama de alcool queimando-se, produz 7 calorias; sabendo-se que o homem tem necessidade de 3.000 calorias mais ou menos em 24 horas, um litro de vinho fornecerá a quarta parte.

O alcool em proporção mínima, 10 gramas em 24 horas, pode ser considerado um alimento de poupança, porque

nesta quantidade, produz energia e economisa o açúcar que deveria ser queimado para produzi-la. Mas somente nesse especialíssimo sentido pode o alcool ser considerado como alimento, pois os malefícios são tantos, que é preferível substituí-lo por outras substâncias alimentares.

Ora, 1 grama de pão fornece 4 calorias; 1 grama de gordura fornece 9 calorias. Ambos são inofensivos e o alcool, além de prejudicial, custa três vezes mais caro que o leite (rico em gorduras) e oito vezes mais caro que o pão. Porque pois usar o alcool como alimento?

O corpo humano pode queimar 120 gramas de alcool em 24 horas, ou sejam 5 a 10 gramas por hora, variando essa quantidade com a tolerância individual. *Tolerância* é pois a maior ou menor capacidade do organismo para oxidar o alcool.

O alcool é uma das poucas substâncias que podem ser absorvidas pelo estômago. A mucosa gástrica absorve cerca de 20% do alcool ingerido. Do alcool que não foi absorvido, 90% se queimam e 10% são eliminados pelos rins, pele, pulmões. Encontram-se na urina e no sangue, quantidades iguais de alcool,

Quando se faz a alimentação com hidrocarbonados, proteínas e gorduras, esses corpos, si em excesso, armazenam-se no organismo para serem utilizados nas ocasiões oportunas. O alcool, como alimento, nunca se armazena. Qualquer que seja a quantidade ingerida (até 120 grs.), a combustão é total. Por isso, o alcool como alimento é inutil e prejudicial, porque não acumula energia.

Efeitos do alcool sobre a digestão

Uma pequena quantidade de alcool posta em contato com a mucosa bucal, produz abundante secreção salivar, com considerável aumento de paladar para os apreciadores do alcool e aumento muito menos consideravel para os que não o apreciam. Aí está a razão dos *aperitivos* tão prejudiciais e que podem ser substituídos por muitos outros aperitivos medicinais, uteis ao organismo, em vez de prejudiciais.

No estômago o alcool atraza a digestão, o que tem sido provado experimentalmente.

Alcool e sistema nervoso

Fisiologicamente o alcool exerce a sua ação do mesmo modo em todas as pessoas. As diversas modalidades de manifestações podem variar na mesma ou em diferentes pes-

soas. Em pequena quantidade o álcool produz uma sensação de bem estar e sociabilidade, com maior confiança na habilidade, poder físico e capacidade mental. Essas manifestações são devidas a um embotamento da capacidade de repressão e inibição. Quando, porém, em maior quantidade, o álcool produz loquacidade, gesticulação exagerada, alegria, risos e outras manifestações da excitação.

A face torna-se rubra, aquecida, olhos brilhantes, vivos, pulso rápido. Há perda progressiva de auto-controle e diminuição acentuada da força. Os movimentos tornam-se vivos, mas desordenados. O indivíduo não mais se controla: pode tornar-se furioso, indulgente, sentimentalista, sexual, etc. O senso de responsabilidade desaparece, bem como o poder de discernimento entre o trivial e o importante; o indivíduo não consegue manter-se integrado nas convenções sociais.

Se maior quantidade de álcool for ingerida, haverá incerteza dos movimentos, marcha titubeante, sonolência invencível, algumas vezes náuseas e vômitos. O indivíduo dorme, e, ao despertar, uma profunda depressão aparece, sempre com dor de cabeça, náuseas, vômitos, perda de apetite que pode perdurar por vários dias.

Grandes quantidades de álcool produzem inconsciência total semelhante à anestesia pelo clorofórmio, eter, etc. Em dose exagerada pode mesmo causar a morte.

O álcool deprime o sistema nervoso medular, dificulta a coordenação dos movimentos, diminui ou apaga os reflexos. É um veneno para os nervos, causando a doença de Korsakoff, alucinações, delirium tremens, loucura.

Renato Kell afirma que, dentre os 8.000 alienados do Hospício Nacional da Praia Vermelha, 2.000 devem ao álcool a sua internação.

Alcool como estimulante

Em início, como o clorofórmio e eter, o álcool causa uma excitação, confusão mental e excessiva incordenação da atividade. No sistema nervoso central, o estímulo que aparece primeiramente, não é propriamente, um estímulo: trata-se de uma inibição das zonas cerebrais frenadoras, deixando assim o cérebro sem o seu auto controle.

Dizem que o álcool combate a fadiga, mas na verdade o que ele faz é tornar a pessoa inconsciente de sua fadiga.

Foi experimentalmente provado que um regimento que executou uma determinada marcha recebendo uma pequena ração alcoólica como estímulo chegou ao fim da jornada em

piores condições físicas que outro regimento que realizara a mesma marcha sem receber alcool. A mesma experiência repetida com obreiros, deu o mesmo resultado.

Evans Binz admite que o alcool tem uma ação estimulante transitória, seguida de grande depressão com redução da produção de trabalho.

Kraepelin, em suas recentes observações, provou que o alcool, mesmo em pequenas doses, traz um embrutecimento da inteligência e que esta só readquire a sua atividade após um tempo mínimo de 24 horas, quando ainda se encontra alcool no sangue.

O alcool arruina o atleta. Diz Connie Mark ter conseguido para os seus pupilos do «Filadelfia Athletic» o campeonato mundial no ano em que entre os seus 22 jogadores de Base-Ball, 15 nunca haviam experimentado o sabor do alcool. Em conclusão: o efeito estimulante do alcool é transitório, fictício, seguido de profunda depressão, com perda da capacidade de produção de trabalho físico ou mental. Em toda e qualquer parte do organismo o alcool exerce a sua nefasta influência. Durante a excitação alcoólica, o pulso é acelerado devido ao enorme esforço muscular e não devido a alguma forma de estímulo cardíaco. Há uma elevação da pressão arterial que acarreta uma repleção cardíaca e consequente dilatação das aurículas e ventrículos. Com as constantes repetições, essa dilatação tornar-se-á permanente e, assim, a lesão cardíaca se estabelece.

O suor da face do alcoolizado, é devido a uma vaso dilatação periférica.

O efeito do alcool causa uma sensação de vivacidade e conforto, o que reforça a crença popular de que uma boa dose dessa droga é indicada quando se enfrenta o frio ou a umidade, para aquecer.

Inversamente, a dilatação dos vasos da pele que acarreta, produz sudação e em consequência, baixa de temperatura, daí o costume de tomar alcool quando faz muito calor, para refrescar.

O alcool, tomado em qualquer tempo, perturba o mecanismo termo regulador do corpo humano, por isso mesmo o alcoolatra pode morrer de frio si a temperatura baixar ao ponto de congelação e está muito sujeito a morrer de insolação quando a temperatura exterior sobe, enquanto o abstinentes suporta sem maiores danos, temperaturas mais rigorosas.

Alcool e resistência

Tem sido há muito observado que as pessoas dadas ao uso do alcool, apresentam uma baixa resistência para as moléstias e intervenções cirúrgicas, sendo que, nestas, o choque operatório é muito mais perigoso e duradouro que nas pessoas abstinentes.

E' conhecido o grande perigo da pneumonia dos alcoolatras, enquanto que esta moléstia é quasi sempre de evolução normal e benigna para os demais. Em experiências feitas com animais mantidos em uso de alcool, seguido de inoculação de microorganismos patogênicos ou toxinas, os resultados mostram invariavelmente a grande susceptibilidade para a infecção e muito maior mortandade que em animais não alcoolizados.

Como predisponente para a tuberculose, o alcool ocupa o primeiro lugar. E' conhecido o ditado: «O alcool prepara o leito para a tuberculose». As estatísticas são claras, berrantes: 2/3 dos casos de tuberculose são devidos ao uso do alcool. Essa perda de resistência é atribuída à redução do complemento hemolítico ou inatividade dos leucócitos.

Não se adquire grande resistência ou tolerância para o alcool, porque não é possível formação de anti-corpos no sangue.

A vida é muito mais longa nos abstinentes ou nos que usam alcool com moderação, que nos alcoolatras invertidos.

Alcool e doenças venéreas

Alcool e doenças venéreas são companheiros inseparáveis do mesmo leito. A história dos grandes dramas sexuais começa sob a influência da bebida. O alcool é o grande responsável pelo aumento patológico dos desejos sexuais. Essa excitação é devida a perda do auto-controle resultante da ação anestésica que o mesmo exerce sobre os centros nervosos superiores e nunca em consequência de um aumento da capacidade viril.

Em consequência disso e da grande diminuição da resistência para as infecções, há um aumento de 80% nas possibilidades de se contrair uma doença venérea.

Alcool e acidente

Grande número de acidentes se verifica com pessoas que estejam sob a ação do alcool. Encontros de automóveis,

colisões de locomotivas, devem ser postos a conta de condutores bêbados.

As estatísticas mostram que nas fábricas e indústrias, os acidentes são muito mais comuns nos indivíduos que usam álcool.

E' interessante notar que estes acidentes são muito mais frequentes às segundas-feira que em qualquer outro dia, e isso porque o homem ainda se acha, nesse dia, dentro das 24 horas de ação do álcool das libações do domingo.

As estatísticas absolutamente acordes de três companhias de seguros contra acidentes dão os seguintes resultados para os acidentes de qualquer modo atribuídos ao álcool:

Acidentes de Estrada de Ferro	7%
Automóveis	10%
Bondes	8%
Veículos de tração animal	8%
Calor e insolação	43%
Minas e pedreiras	8%
Afogamentos	13%
Acidentes por arma de fogo	10%
Suicídios e outros acidentes	20%

BENEDICT, DODGE e MILES, provaram que o tempo de reação, isto é, o tempo gasto para se transformar uma percepção em ação, acha-se atrasado de 10% mais ou menos nos indivíduos que fazem uso moderado do álcool. Esse atraso é de grande significação para os condutores de veículos que necessitam de reações imediatas para resolverem situações de grande perigo em que frequentemente se encontram.

Alcool e miséria

Podéria haver uma enorme redução nos crimes e misérias humanas, se não houvesse o hábito de tomar bebidas alcoólicas.

O álcool é uma questão econômica e social como qualquer outra de importância. As estatísticas que tem sido feitas em todas as partes do mundo, assim o demonstram. Em Boston, por exemplo, de 352 homens que não puderam manter suas famílias, 65% ou sejam 243 eram beberrões.

Cerca de 30% dos indigentes que vivem do amparo das associações de caridade e 40% dos que mendigam nas vias públicas, devem as suas histórias ao álcool.

Milhares de crianças recolhidas aos abrigos, têm, na sua história, pais ou responsáveis alcoólatras.

Alcool e crime

A maior parte dos crimes é cometida sob a ação do alcool. A percentagem de crimes praticados exclusivamente por pessoas alcoolizadas, sem outros motivos, é de 20%, segundo uma estatística de 13.402 crimes praticados em 20 Estados diferentes dos Estados Unidos.

Entretanto, a contribuição do alcool nos crimes é de 49% nos furtos, 51% nos atentados contra pessoas, 47% em outros crimes.

Uma das primeiras medidas que se tomam em casos de guerras, festas populares, e calamidades públicas, etc., é a proibição da venda de bebidas alcoólicas. E' que o alcool é a destruição de uma nação em guerra, a perda da segurança individual e coletiva e da paz em qualquer tempo.

Uma interessante estatística feita na América do Norte, demonstra o seguinte: n'uma família de alcoólatras, com mais de dois mil descendentes, que se conseguiu identificar, quasi todos eram criminosos de várias espécies. De todos, apenas 25 conseguiram aprender um officio, assim mesmo nas prisões do Estado.

Alcool e hereditariedade

A relação entre alcool e hereditariedade, é difficil de se apreciar. Admite-se que o hábito de beber não seja transmissivel, mas tem-se como certo que as inferioridades mentais expressadas com o etilismo sejam integralmente transmitidas de pais para filhos.

Os filhos de pais alcoólatras, pagam pesado tributo. São sujeitos a convulsões, epilepsia, imbecilidade. E por serem epiléticos, imbecis, terminam os seus dias em hospícios ou hospitais, mais dia menos dia.

A raça extermina-se sob a ação do alcool.

O alcool e a sífilis destruíram os índios «Pele Vermelha» da América do Norte; o alcool e a varíola quasi acabaram com os nossos indígenas. Os negros africanos resistiram muito mais ao captivo, que ao alcool que os vai tornando cada vez mais inferiores e dizimando-os dia a dia.

O alcool corrompe a moral, a sensibilidade, a inteligência, tornando o bebedor insuportavel no meio doméstico ou social.

O alcool é pois um veneno da raça.

Profilaxia do alcoolismo

Do que ficou dito, qual deve ser a profilaxia do alcoolismo? Infelizmente os métodos profiláticos radicais têm fracassado.

O exemplo dos Estados Unidos, que estabeleceram a lei seca, é característico. Essa profilaxia radical pode tornar-se perigosa.

As medidas de carater administrativo, taxas elevadas, redução das casas de vendas, retificação do alcool, etc., não nos cabe discutir.

Impõe-se a propaganda higiênica nas escolas, nos livros, conferências públicas, publicações em jornais e revistas, cartazes sugestivos, etc. E' a Educação Anti-Alcoólica o único meio que poderá ser eficiente num futuro não muito remoto, si feita conscienciosamente e com perseverança.

* *
*

Pensamentos do dia — 14^a Semana dos Fazendeiros

Diz um provérbio chinês: «Quem bebe, vira porco, tigre ou macaco». **PORCO** é o beberrão que vomita, urina, baba e cai inconciente pelas sargetas, roncando como um porco. **TIGRE** é o pau d'água que se torna valente, brigador, provocador de desordens, que se torna criminoso e assassino. **MACACO** é o cachaceiro que se torna alegre, faz discursos, recita poesias, tornando-se um palhaço para os que não estão embriagados.

O **PORCO** é repugnante, nojento e desprezível. O **TIGRE** é temido, evitado e acaba sempre na cadeia. O **MACACO** é o idiota que diverte os outros, é o palhaço debochado que faz papel triste e traz grandes contrariedades para os amigos e desgostos para a família.

Algun dos senhores quer ser porco, macaco e tigre? Então, beba cachaça.

Os beberrões gastam o que ganham com bebidas alcoólicas. Nos dias em que bebem abandonam a família, maltratam os filhos e transformam o lar num inferno. Nos dias seguintes estão de ressaca, não trabalham e deixam os filhos com fome. Algun dos senhores quer deixar a família

na miséria, maltratar os filhos e tornar-se vagabundo? Então, beba cachaça.

Os cachaceiros transmitem aos filhos uma tara terrível. Os filhos de alcoólatras são epiléticos, criminosos, ladrões, imbecis, incapazes para a vida, aleijados, etc.. Algum dos senhores quer inutilizar a vida de seus filhos, vê-los loucos nos hospícios, doentes nos hospitais ou criminosos nas cadeias? Então, beba cachaça.

O alcool é inflamavel e está substituindo a gasolina nos automóveis. Também no organismo, ele é inflamavel. Inflama o homem quando se fala, quando se escreve ou quando se trabalha sob sua ação. Algum dos senhores quer tornar-se um incendiário da tranquilidade pública? Então, beba cachaça.

O alcool destroi a resistência física, prepara o organismo para as doenças, tira consciência do indivíduo, acarreta desastres, crimes, suicídios, inutiliza o homem para o trabalho, tira o arrimo da família, destroi a harmonia do lar.

Algum dos senhores quer tornar-se vagabundo, ladrão, assassino, mau chefe de família, incapaz para o trabalho, louco, doente, enfim, homem inutil e desprezível. Então, beba cachaça.