



Arsénio Santos*

Álcool e Fígado: As consequências do consumo excessivo de bebidas alcoólicas surgem mais rápido do que se pensa

“É só um copo, não faz mal a ninguém” é uma expressão frequentemente usada em ocasiões sociais. Contudo, quando esse copo, tido como inofensivo, se transforma num hábito, a sua saúde passa a estar em jogo, especialmente tendo em conta que esta substância constitui um fator de risco para mais de 60 condições médicas. Ainda assim, este facto não impede que o consumo social total para a Europa seja de 128 mil milhões de euros anuais e que em Portugal cada pessoa beba, em média, 12 litros de álcool por ano.

A verdade é que não é só o fígado que é afetado pelo consumo de álcool, sendo também notória a ligação com o desenvolvimento de doenças graves como o cancro na região da boca, garganta e estômago, pressão arterial elevada, miocardiopatia, obesidade e até depressão.

Independentemente desses cenários, o impacto do consumo alcoólico no fígado continua a ser bastante expressivo, sendo responsável por um conjunto de doenças hepáticas, como é o caso da esteatose hepática (fígado gordo), hepatite alcoólica (inflamação), cirrose hepática e cancro do fígado. Em Portugal, o álcool é na atualidade a causa mais frequente de cirrose hepática!

As doenças hepáticas provocadas pelo álcool evoluem muitas vezes silenciosamente até aos estados mais avançados, como é o caso da cirrose hepática e do cancro do fígado. Havendo já cirrose, mesmo quando se está perante uma situação compensada, sem sintomas, a esperança média de vida continua a ser reduzida, rondando cerca de uma década.

Outro dos problemas que agrava a situação é o facto de o consumo de álcool começar relativamente cedo em Portugal, sendo o alcoolismo a toxicod dependência mais frequente no país, e de o binge drinking (consumo de grandes quantidades de álcool numa janela temporal pequena) ser cada vez mais popular entre os jovens.

Ainda que para os mais novos, embora a perspetiva de que o seu fígado e saúde no geral sejam afetadas pelo álcool pareça distante, a verdade é que várias consequências podem ser imediatas, nomeadamente no

desenvolvimento cognitivo, saúde mental, relações entre pares, rendimento escolar, acidentes resultantes da condução sob o efeito do álcool, e morte por intoxicação alcoólica.

Se suspeita que sofre de uma adição ao álcool ou tem sintomas como icterícia (cor amarelada dos olhos e pele), fadiga anormal, dor e inchaço na zona abdominal, urina escura e fezes amareladas, cinzentas ou esbranquiçadas, deve procurar ajuda médica de imediato, pois estes sinais podem ser indício de uma lesão avançada no fígado.

Por outro lado, se é saudável e pretende adotar um consumo moderado com intuito preventivo, saiba que existem várias opções que podem tornar este hábito mais seguro. Comece por controlar as vezes que bebe, ingira cada bebida lentamente e em pequenas quantidades, garantindo que come antes de beber, para reduzir a absorção de álcool no sangue. Idealmente, procure também priorizar as versões sem álcool ou então de baixo teor alcoólico. O consumo de álcool geralmente considerado seguro é de, no máximo, 2-3 bebidas por dia no homem e 1-2 bebidas por dia na mulher, mas mesmo estas quantidades dependem das características pessoais e do estado de saúde de cada um e podem, nalguns casos, ser perigosas.

Por fim, deve resistir à tentação de ceder à pressão social e, caso necessite, não deve sentir vergonha de pedir ajuda especializada, sobretudo porque esse gesto já demonstra a sua força de vontade em reverter o problema. Nesta Semana da Consciencialização para o Álcool, que decorre entre os dias 3 e 9 de julho, sob o mote “Álcool e Custo”, avalie o prejuízo que esta substância poderá ter na sua saúde, relações pessoais e financeiras, a curto e longo prazo.

*Presidente da Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado (APEF)

“Novo livro de Gaspar Frutuoso é um contributo para as novas gerações”, garante Alexandre Gaudêncio

O Presidente da Câmara Municipal da Ribeira Grande, Alexandre Gaudêncio, considerou que “o novo livro de Gaspar Frutuoso é um contributo para as novas gerações”, durante a cerimónia do seu lançamento que decorreu no dia 24 de Agosto no Arquipélago - Centro de Arte Contemporânea.

“O mundo de Gaspar” é um livro pedagógico direccionado para os professores do 2º e 3º ciclo do ensino básico, contendo diversas informações sobre Gaspar Frutuoso e vários jogos didáticos.

“500 anos depois continuamos a falar de uma figura que foi ímpar na história do nosso concelho e da Região, deixando um legado que continua a fazer parte do nosso dia-a-dia através dos seus relatos e das suas experiências”, referiu Gaudêncio, congratulando a fundação Gaspar Frutuoso pelas várias actividades que têm sido feitas em parceria com a Câmara Municipal da Ribeira Grande.

Prémio Gaspar Frutuoso



2023 sem vencedor

O Prémio Gaspar Frutuoso, edi-

ção 2023, que visa galardoar anualmente, o autor ou autores, da melhor investigação ou obra literária, que

possa revestir um contributo para a valorização, dignificação, engrandecimento e projecção da cidade e do concelho da Ribeira Grande, não teve vencedor. Foram admitidas ao Prémio Gaspar Frutuoso as obras “Praça do Emigrante: do esboço à projecção futura”; “CONTEIRAS – este caminho de festa”; e “Ribeira Grande – Da fertilidade do solo às medidas de ordenamento agrário. Breve resenha histórica”.

Após a avaliação das obras anteriormente referidas, os membros do júri do concurso de atribuição do prémio decidiram propor ao Presidente da Câmara Municipal da Ribeira Grande a não atribuição do Prémio Gaspar Frutuoso, edição 2023.

A autarquia divulgará oportunamente a temática do Prémio “aspar Frutuoso, edição 2024, o qual foi retomado por ocasião das celebrações dos 500 anos do nascimento do Doutor Gaspar Frutuoso, com um novo regulamento e um prémio monetário mais elevado.