
 Ao longo da vida enfrentamos diversas situações desafiadoras. É comum buscar momentos de lazer para aliviar o peso do cotidiano, como encontrar amigos para um happy hour ou tomar um drink para relaxar.

No entanto, quando essa busca se transforma em rotina, é importante reconhecer que algo pode não estar bem.

O consumo excessivo de álcool pode causar uma série de danos, muitos deles graves e com alto risco à saúde.

CONFIRA OS 5 MAIORES PROBLEMAS QUE AS BEBIDAS ALCÓOLICAS PODEM TRAZER AO SEU ORGANISMO:

- Doenças hepáticas: O álcool é tóxico para o fígado e pode levar à esteatose hepática (gordura no fígado), hepatite alcoólica, cirrose e até câncer de fígado.
- Doenças cardiovasculares: O uso contínuo aumenta a liberação de hormônios relacionados ao estresse, que atuam na contração de vasos sanguíneos, podendo causar hipertensão, arritmias cardíacas, infartos e acidente vascular cerebral - AVC.
- Problemas neurológicos: Pode causar danos ao sistema nervoso central, resultando em distúrbios como a neuropatia periférica, com sintomas de dormência e formigamento, comprometimento cognitivo e demência alcoólica.
- Problemas psicológicos: O consumo excessivo está associado a distúrbios psicológicos, como depressão, ansiedade, psicose alcoólica e ainda pode prejudicar o funcionamento social e profissional.
- Lesões e acidentes: O julgamento e os reflexos são gravemente comprometidos sob a influência do álcool, o que aumenta a chance de quedas, ferimentos e acidentes graves, principalmente no trânsito.

 Se você respondeu “sim” para duas ou mais questões, procure o médico de família do Ambulatório Metrus Saúde. Você pode fazer parte do programa De bem com a vida, e ter acesso a um suporte especializado, individual e sigiloso para acolhimento e auxílio na redução do consumo de álcool e na adoção de hábitos saudáveis no dia a dia.

Não é necessário expor o motivo da consulta ao marcar seu atendimento.

[Acesse o Portal Metrus Saúde e agendar uma consulta com o médico de família ou o psiquiatra do Ambulatório Metrus Saúde para avaliação e direcionamento.](#)

Aproveite as vantagens do seu plano Metrus Saúde. Cuide-se!

Fonte: [Metrus](#), em 30.08.2023.