

Álcool, Ossos e Cicatrização de Feridas

Reduzir o consumo de álcool antes e depois da cirurgia ajuda os ossos e as feridas a cicatrizar.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

A maioria de nós aprecia uma bebida, e um copo com o jantar é uma parte normal da vida. No entanto, o álcool tem efeitos reais nos ossos, na cicatrização das feridas e na segurança de uma operação, e esses efeitos valem a pena ser compreendidos, não porque alguém esteja julgando seus hábitos, mas porque um pequeno planejamento em torno da sua cirurgia pode realmente ajudá-lo a se recuperar mais rapidamente e evitar problemas. Esta página explica o que o álcool faz e quais pequenas mudanças temporárias fazem a maior diferença. Nada disso se trata de abandonar para sempre as coisas que você aprecia; trata-se de proporcionar ao seu corpo as melhores condições possíveis para a recuperação.

Este é o guia sobre álcool complementar à nossa página sobre tabagismo e cicatrização: mesmo espírito de apoio, apenas uma substância diferente.

Como o álcool afeta os seus ossos

O osso não é uma estrutura fixa e inerte; é um tecido vivo que está constantemente a ser degradado e reconstruído, um pouco como uma equipa de obras que está sempre a renovar o pavimento. Células especiais chamadas **osteoblastos** depositam novo osso, e o consumo regular e excessivo de álcool atenua a atividade destas células, fazendo com que se produza menos osso novo. Ao longo dos anos, isso desequilibra a balança em direção a ossos mais finos e mais frágeis: a condição conhecida como **osteoporose**.

O álcool atua contra os ossos de várias formas sobrepostas:

- Retarda diretamente as células construtoras de osso, pelo que o esqueleto não é renovado tão bem como deveria.
- Perturba as hormonas que mantêm os ossos fortes (nos homens, por exemplo, pode reduzir a testosterona, da qual a formação óssea depende).

- Interfere na forma como o organismo processa o cálcio e a vitamina D (os materiais de base e o “sistema de transporte” de que o osso precisa), em parte ao afetar o intestino, o pâncreas e a forma como a vitamina D é metabolizada.

Para além disso, o álcool afeta o equilíbrio e o juízo, pelo que os consumidores excessivos têm mais quedas, e ossos mais fracos combinados com mais quedas é exatamente a combinação que leva a fraturas do quadril e do pulso.

A parte encorajadora: os ossos respondem quando o consumo de álcool diminui. Estudos sugerem que parte da força óssea perdida pode ser parcialmente recuperada após a cessação do consumo excessivo de álcool. O seu esqueleto é mais indulgente do que pode pensar.

Álcool e a cicatrização de fraturas

Se você fraturou um osso, a sua cicatrização é um enorme projeto de construção, e depende das mesmas células formadoras de osso que o álcool inibe. O consumo pesado ou em bebedeiras foi demonstrado como causador de atraso na cicatrização de fraturas e deixa o novo osso (o “calo” que une a fratura) mais fraco do que seria normalmente. Portanto, durante as semanas em que a fratura está se consolidando, reduzir o consumo de álcool oferece a melhor chance para que essa reparação se firme e se torne forte.

Álcool, feridas e infecção

A cicatrização de uma ferida cirúrgica exige muito do seu sistema imunológico: ele precisa combater bactérias, remover tecido danificado e formar nova pele saudável e tecido subjacente. O consumo regular e pesado de álcool suprime o sistema imunológico e retarda esse mecanismo de cicatrização. O resultado prático, observado consistentemente em estudos cirúrgicos, é uma maior taxa de infecções da ferida e problemas de cicatrização em pessoas que bebem muito, juntamente com feridas mais fracas, de fechamento mais lento e, em alguns casos, cicatrizes de pior qualidade. Dar ao seu sistema imunológico uma condição mais favorável ao redor do tempo da cirurgia é uma das maneiras mais simples de reduzir esse risco.

Em torno do momento da cirurgia

A cirurgia é o momento em que o álcool mais importa, porque afeta várias coisas ao mesmo tempo:

- **Sangramento.** O álcool interfere na coagulação sanguínea normal, atuando um pouco como um afinador do sangue. Isso pode significar mais sangramento durante e após uma operação do que o esperado.
- **A anestesia e os medicamentos para dor.** O álcool altera a forma como o seu corpo processa esses medicamentos, o que pode tornar a resposta no centro cirúrgico menos previsível, por vezes exigindo doses diferentes. É uma interação especialmente importante após a cirurgia: misturar álcool com **analgésicos opioides (fortes)** aumenta perigosamente, aprofundando a sonolência e retardando a respiração, e o álcool

combinado com **paracetamol** é prejudicial ao fígado. É por isso que é melhor evitar o álcool enquanto estiver a tomar estes medicamentos.

- **A abstinência alcoólica no hospital.** Esta é a situação que a maioria das pessoas não espera. Se o seu corpo se habituou ao consumo regular de álcool, parar subitamente (como acontece na admissão ao hospital) pode desencadear **abstinência**, variando de tremores, suores e taquicardia a **confusão (delírio)** e, ocasionalmente, convulsões. É um risco médico real e é totalmente gerenciável se a equipa souber estar atenta a isso. Essa é a principal razão pela qual perguntamos honestamente sobre a quantidade de álcool que consome: não para julgar, mas para manter a sua segurança e conforto.

Por que a honestidade com sua equipe é importante

Pode parecer constrangedor dar uma resposta exata quando perguntam quanto você bebe, e muitas pessoas instintivamente arredondam para menos. Por favor, resista a esse instinto. Seu cirurgião e anestesista não estão fazendo anotações; eles estão usando esse número para tomar decisões reais: com que intensidade monitorar o sangramento, como planejar o alívio da dor e se é necessário estabelecer um plano de prevenção da abstinência para evitar que você fique doente no hospital. **Uma imagem honesta torna genuinamente seu cuidado mais seguro.** Tudo o que você nos disser é confidencial e será recebido sem julgamentos.

Reduzir o consumo antes e depois da cirurgia

Aqui está a boa notícia, e ela é bem respaldada pelas evidências: **reduzir ou parar de consumir álcool por algumas semanas antes e depois da sua cirurgia melhora mensuravelmente a cicatrização e reduz as complicações.** Ensaios com pessoas que interromperam o consumo por aproximadamente quatro a oito semanas em torno da cirurgia mostraram menos problemas pós-operatórios. Você não precisa mudar sua relação com o álcool para sempre para obter esse benefício. Uma pausa focada em torno da operação tem efeito real.

Algumas dicas práticas:

- Se possível, **planeje um período de baixo ou nenhum consumo de álcool** nas semanas que antecedem a cirurgia, e continue esse período enquanto os ferimentos e os ossos estão cicatrizando após a cirurgia.
- **Não beba enquanto estiver tomando analgésicos opioides ou paracetamol:** essa combinação é onde reside o verdadeiro perigo.
- Para a saúde geral entre as cirurgias, o padrão mais seguro é a moderação: vários dias sem álcool por semana e manter qualquer sessão única com moderação. Se você tiver alguma dúvida sobre o que conta como moderado para você, pergunte-nos.
- Se você bebe em excesso e uma cirurgia está se aproximando, avise-nos com antecedência em vez de parar abruptamente por conta própria, pois uma parada súbita pode ser arriscada por si só, e podemos ajudá-lo a reduzir o consumo de forma segura.

Obter apoio se reduzir o consumo for difícil

Para algumas pessoas, reduzir o consumo de álcool é simples. Para outras, não é, e isso não deve ser motivo de vergonha; é comum, e há apoio disponível e eficaz. O seu médico de família é um excelente primeiro contacto e pode organizar apoio de forma discreta. Existem também serviços telefónicos e online gratuitos e confidenciais que podem ajudar a refletir sobre a situação sem necessidade de marcação de consulta. Pedir ajuda é um sinal de cuidado consigo mesmo, não uma falha.

Quando procurar ajuda mais cedo

Vale a pena falar com um médico, não apenas antes da cirurgia, mas de forma geral, se você notar sinais de que o álcool tem mais controle do que gostaria, como:

- **Precisar de uma bebida para se sentir normal** ou para passar pelo dia
- **Tremores, sudorese, náusea ou ansiedade** quando não se bebe há algum tempo (estes podem ser sinais precoces de abstinência)
- Beber mais do que se pretende, ou ter dificuldade para parar depois de começar
- O álcool afetando o sono, o humor, os relacionamentos ou o trabalho

Se algum desses pontos fizer sentido, por favor, mencione isso ao seu médico de família ou a nós. Especialmente antes de uma operação, saber disso nos permite implementar os apoios e as medidas de segurança adequados. Fora do contexto cirúrgico, buscar ajuda precocemente protege seus ossos, sua cicatrização e sua saúde a longo prazo.

Ligue para nós se

- Você tem uma cirurgia agendada e não sabe o que fazer em relação ao seu consumo de álcool
- Você bebe regularmente e deseja ajuda para reduzir o consumo de forma segura antes de uma operação
- Você está preocupado com a abstinência alcoólica ou já teve sintomas de abstinência anteriormente