



## Brasil adere ao movimento “SEM ÁLCOOL”



Os casos de intoxicação por metanol após consumo de bebidas adulteradas no Brasil têm levado diversas pessoas a evitarem a ingestão de álcool. Esse comportamento impulsiona uma tendência que já ocorre em outros países: aderir à abstinência ao longo de um determinado mês. No Reino Unido, a prática ocorre em outubro, mas os participantes podem realizá-la em qualquer época do ano.

O metanol é um composto amplamente usado na indústria como solvente, combustível e na fabricação de diversos produtos químicos. Diferente do etanol, quando ingerido, o metanol é convertido no fígado em formaldeído e, posteriormente, em ácido fórmico, uma substância extremamente tóxica para o organismo.

O composto pode aparecer em bebidas alcoólicas de duas formas. Quando há fraude e adulteração, com alguém tentando reduzir custos ao substituir o álcool próprio para consumo (o etanol) por metanol, ou acidentalmente por erros em processos de destilação.

Enquanto a origem do problema ainda não é elucidada e o número de casos aumenta, muitos brasileiros têm optado pela abstinência como medida de autoproteção, priorizando a segurança até que haja respostas conclusivas das autoridades.

## Antidepressivos ou hormônios?

O Brasil está entre os países que mais consomem antidepressivos no mundo. Contudo, especialistas indicam que sintomas como ansiedade, fadiga e desânimo em mulheres podem ter origem hormonal.

O alerta é preocupante: grande parte dessas pacientes não apresenta depressão clínica, mas sim desequilíbrios hormonais que são confundidos com distúrbios psiquiátricos. “Muitas vezes, a exaustão, o desânimo e a falta de libido não são doenças da mente, mas consequências de um organismo hormonalmente desregulado”, explica o Dr. Arthur de Carvalho, especialista em menopausa e modulação hormonal.



## Escolha segura

Com o avanço do segmento de saúde e beleza, a busca por procedimentos estéticos aumentou, mas a decisão sobre onde realizá-los continua sendo o fator mais importante para resultados seguros. Para isso, é preciso prestar atenção em alguns critérios:

- Qualificação da equipe (médicos, enfermeiros e especialistas com formação adequada);
- Equipamentos modernos, limpos e registrados;
- Consultas prévias com expectativas realistas e cuidados pós-tratamento definidos;
- Transparência sobre resultados e possíveis efeitos colaterais;
- Avaliação individualizada, considerando necessidades e histórico de saúde.



FOTOS: ADOBE STOCK