



Beber ao ponto de um apagão alcoólico tem ganhado notoriedade na cultura pop nos últimos anos. Os apagões induzidos por álcool podem levar ao comprometimento da memória de eventos que ocorreram enquanto embriagado, e um risco drasticamente maior de lesões e outros prejuízos. Eles podem ocorrer em qualquer pessoa que consuma álcool, independentemente da idade ou nível de experiência com o consumo. Nesta ficha informativa, vamos dar uma olhada com calma nesta consequência comum, mas profundamente preocupante, do uso indevido de álcool.

### O que são apagões?

Os apagões relacionados ao álcool são lacunas na memória de uma pessoa sobre eventos que ocorreram enquanto estava embriagada. Essas lacunas acontecem quando uma pessoa bebe álcool o suficiente para bloquear temporariamente a transferência de memórias do armazenamento de curto prazo para o de longo prazo — conhecida como consolidação da memória — em uma área cerebral chamada hipocampo.

### Tipos de apagões

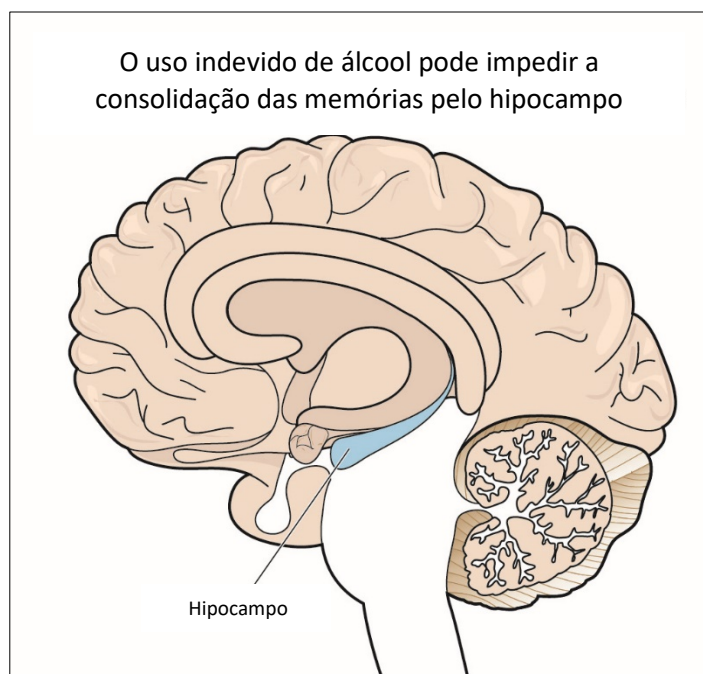
Há dois tipos de apagão; eles são definidos pela gravidade do comprometimento da memória. O tipo mais comum é chamado de “apagão fragmentar” e é caracterizado por memórias pontuais dos eventos, com “ilhas” de memórias separadas por períodos de tempo ausentes entre eles. Às vezes, esse tipo é chamado de “apagão incompleto”.

A amnésia completa, muitas vezes com duração de horas, é conhecida como um apagão “en bloc”. Com essa forma grave de apagão, as memórias de eventos não se formam e normalmente não podem ser recuperadas. É como se os eventos simplesmente nunca tivessem ocorrido.

### Quando ocorrem os apagões?

Os apagões tendem a começar com teores de álcool no sangue (TAS) de cerca de 0,16% (quase duas vezes o limite legal de condução) e superiores. Nesses TAS, a maioria das habilidades cognitivas (por exemplo, controle de impulso, atenção, julgamento e tomada de decisão) fica significativamente comprometida. O nível de comprometimento que ocorre em TAS tão altos torna o nível de intoxicação associado a apagões especialmente perigosos.

Os apagões podem ocorrer em TAS muito mais baixos em pessoas que bebem e tomam medicações para dormir e ansiolíticos.



Pesquisas indicam que apagões são mais prováveis de ocorrer quando o álcool entra na corrente sanguínea rapidamente, fazendo com que o TAS aumente rapidamente. Isso pode acontecer se alguém beber de estômago vazio ou consumir grandes quantidades de álcool em um curto período de tempo. Como as mulheres, em média, pesam menos do que os homens e, quilo a quilo, têm menos água em seus corpos, elas tendem a atingir níveis mais altos do pico de TAS do que os homens a cada bebida e isso acontece mais rapidamente. Isso ajuda a explicar por que ser mulher parece ser um fator de risco para ter apagões.

Como os apagões tendem a ocorrer em TAS altos, eles comumente derivam do consumo episódico excessivo, definido como um padrão de consumo que aumenta o TAS de uma pessoa para 0,08 por cento ou mais. Isso normalmente ocorre após 4 doses para mulheres e 5 doses para homens, em cerca de 2 horas. Na verdade, para muitas pessoas que têm apagões, isso acontece depois de se envolverem em um comportamento conhecido como consumo alcoólico de alta intensidade, que é definido como consumo em níveis que são pelo menos duas vezes mais altos do que os limites de consumo de álcool para mulheres e homens.

### Os apagões são um sinal de um problema relacionado ao álcool?

Pesquisas entre estudantes universitários e outros jovens adultos mostraram que a frequência de apagões prevê outras consequências relacionadas ao álcool (como faltar no trabalho ou na escola, ter uma média mais baixa de pontos de classificação acadêmicos [*grade point average*, GPA], sofrer uma lesão, acabar no pronto-socorro, ser preso ou apresentar outros desfechos negativos). Perguntas sobre apagões durante visitas médicas de rotina podem servir como uma triagem simples importante para o risco de danos relacionados ao álcool.

#### Apagões x desmaios

Um apagão não é o mesmo que “desmaiar”, o que significa adormecer ou perder a consciência devido ao consumo exagerado de álcool.

Durante um apagão, uma pessoa ainda está acordada, mas seu cérebro não está criando novas memórias. Dependendo de quanto a pessoa bebeu, é possível fazer a transição de um apagão para um desmaio.

Os apagões não são necessariamente um sinal de transtorno do uso de álcool, mas até mesmo a experiência de um apagão é um motivo de preocupação e deve levar as pessoas a considerar sua relação com o álcool e conversar com seu profissional de saúde sobre seu consumo de álcool.

Para obter mais informações sobre álcool e sua saúde, visite: <https://RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov>



NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

Atualizado em maio de 2021