

O alcoolismo iria matá-lo  
se não chegasse a um  
acordo com o vício

PER OLA E EMILY D'AULAIRE



# Posso parar quando quiser

**J**IM HEITING, 17 ANOS, destacava-se como estudante. Inteligente e atlético, louro de olhos azuis, estava no primeiro time dos esportes e era presidente da turma de formandos.

Uma tarde, depois do jogo de futebol, Jim e alguns amigos foram de carro para uma rua deserta. Um dos garotos mostrou a garrafa com bebidas misturadas. “Dois centímetros de cada garrafa no armário de bebidas dos meus pais”, vangloriou-se.

Os jovens começaram a passar a garrafa. Jim, cujos pais só bebiam vinho em ocasiões especiais, nunca provara destilados. Porém, quando a garrafa chegou até ele, pensou: *Por que não? Todos os outros estão tomando um gole.*

A mistura forte queimou-lhe a garganta. Depois, incomodou menos. A garrafa continuou a circular e, pouco após, ele sentia a morna sensação do abandono.

*Para muitas pessoas, o hábito de beber socialmente aumenta o prazer em reuniões com amigos. Porém, para alguns, pode levar à dependência. O processo começa aos poucos, sem ameaças – da forma que ocorreu com Jim.*

*O etanol, denominação científica do álcool potável, irritou as membranas mucosas na garganta de Jim. O aumento das secreções gradualmente diluiu esse efeito, reduzindo a sensação, até desaparecer.*



*Quando as moléculas do etanol chegaram ao estômago de Jim, cerca de 10% a 15% foram absorvidas através da parede do órgão. O restante percorreu com rapidez o intestino delgado, onde milhões de moléculas de etanol entraram na corrente sangüínea. Grande parte do etanol perdeu efeito pela ação do fígado, mas quantidade suficiente alcançou o cérebro para produzir sensações de bem-estar.*

NAQUELA NOITE, Jim ficou bêbado. Ele e os amigos saíram dirigindo a 130km/h. Por fim, estacionaram numa rua lateral. Caminharam um pouco e, ao passar por uma igreja, Jim bateu com ferro em um quadro anunciando o culto de domingo. Todos riram quando o vidro se estilhaçou.

Porém, minutos depois, Jim se inclinou para a frente e vomitou. Cambaleou mais alguns passos, caiu e desmaiou. Os amigos o levaram para casa. Os pais de Jim haviam saído naquela noite e, por isto, a aventura não foi descoberta.

*O álcool age como droga sedativa. Afeta o pensamento e, em maiores concentrações, começa a atingir áreas que regulam as funções básicas da vida.*

*Os efeitos do aumento da porcentagem de álcool no sangue variam de uma pessoa para outra. As primeiras consequências são deterioração do raciocínio e, em alguns casos, perda de inibições. A seguir, o tempo de reação fica mais lento. A visão, a fala e o equilíbrio são prejudicados. Dificuldades para caminhar e perda do controle muscular ocorrem em nível ainda mais alto de concentra-*

*ção alcoólica. Finalmente, pode ocorrer morte por parada respiratória.*

NO DIA SEGUINTE, Jim acordou nauseado e com dor de cabeça. Sentia a boca como um algodão seco. Mas gostou do que conseguia recordar daquela noite: camaradagem e rebeldia.

*O álcool amplia as veias no corpo. Essas, dilatadas na pele, produziram a sensação de calor que Jim experimentara na noite anterior. Subprodutos químicos chamados congêneres, encontrados no álcool, dilataram as veias do pescoço e da cabeça de Jim, produzindo a dor que sentiu na manhã seguinte.*

*No estômago, o álcool atacou a mucina – camada protetora que impede que o ácido clorídrico corroa o revestimento – causando náuseas e vômitos.*

JIM MATRICULOU-SE na Universidade de Riverside, próxima à sua casa, onde começou a “entornar” cerveja durante as festas. “Posso ganhar de qualquer um na bebida”, vangloriava-se.

Apesar dos fins de semana de bebedeira, tinha boas notas e foi o orador da turma.

*Em geral, quem apresenta tendência ao alcoolismo “tem mais resistência à bebida” do que os outros. Em pesquisa da Universidade da Califórnia, os estudantes do sexo masculino que bebiam, mas não eram alcoólatras, receberam de três a cinco doses. Os que eram filhos de alcoólatras tiveram reação menos intensa a todos os efeitos do álcool.*

*Quer dizer que o alcoolismo sempre ocorre em determinadas famílias e ape-*



*nas nelas? Não necessariamente. Há pessoas com pais não-alcoólatras que desenvolvem a doença com exposição constante ao álcool. Contudo, é muito mais provável que aconteça com quem tenha histórico familiar da doença.*

NO FINAL DE 1971, com 22 anos, Jim casou-se com Cindy Hudd, loura atraente. No início de 1972, entrou para a Faculdade de Direito. Para pagar o curso, Jim trabalhava à tarde em uma fábrica de casas modulares. Depois de freqüentar as aulas noturnas, assumia o turno da madrugada em uma fábrica de condutores elétricos.

Na hora em que ficava livre, às 7 da manhã, estava agitado demais para dormir. Sentado na cama, bebia um litro de cerveja. “É meu remédio contra insônia”, afirmava para Cindy.

No verão de 1973, Jim e Cindy viajaram para Yosemite com o filho Jo-Jo. Enquanto bebia cerveja em um restaurante, Jim viu um folheto com dez perguntas para ajudar o leitor a reconhecer o problema com bebidas.

Jim marcara “sim” para seis das perguntas, quando viu o aviso no rodapé: “Se você respondeu ‘sim’ a mais de três perguntas, é provável que seja um alcoólatra.” Surpreso, Jim pensou: *Devo tê-las interpretado mal.*

Percorreu a lista outra vez e respondeu “sim” apenas três vezes. *Posso parar quando quiser*, disse a si mesmo.

Pouco depois, num fim de semana, Jim e um amigo dividiram uma garrafinha de uísque e caminharam até as montanhas San Bernardino. Jim estava tão bêbado que, mais tarde, não se lembrou de nada.

*Uma das principais conseqüências psicológicas do alcoolismo é a negação do problema. O álcool ainda interfere na memória de curto prazo. Embora existam várias teorias, cientistas não sabem exatamente como o álcool produz mudanças nas funções do cérebro.*

AGORA, JIM ESTAVA consciente de que tinha um problema e, a cada manhã, jurava não ingerir álcool durante o dia. Para manter a promessa, deixava dinheiro e cartões de crédito em casa. Porém, com o passar do dia, começava a pensar em um drinque. Às 15 horas, perguntava casualmente a um dos colegas do escritório: “Poderia emprestar-me dez dólares? Gostaria de comer algo.” Então, comprava uma garrafa de gim e bebia no caminho para casa.

Na tarde do dia 6 de abril de 1986, Jim cambaleava, na volta a casa, na motocicleta que comprara por ter ganho um caso difícil. Tinha quase meio litro de gim sob o cinto. Acelerando, Jim ultrapassou um furgão. De súbito, o pneu traseiro da moto derrapou na estrada molhada pela chuva. Virou demais e a moto empinou, desabando em cima dele. O impacto quebrou-lhe a clavícula e todas as costelas do lado esquerdo. Além disso, perfurou um pulmão e feriu o coração.

Mesmo depois da recuperação, Cindy ficou preocupada com a saúde do marido. Agora, os olhos tinham um tom amarelado; a barriga e os tornozelos estavam inchados. “Você está se matando”, avisou Cindy.

*Enquanto neutraliza o álcool, o fígado utiliza parte dele como combus-*



*tível, substituindo a gordura que em geral lhe fornece energia. Por isso, a gordura se acumula e algumas células do fígado morrem. As cicatrizes resultantes no fígado atrapalham o fluxo normal do sangue, produzindo veias varicosas.*

*Além disso, a bÍlis invade a corrente sangüínea, causando brilho amarelo nos olhos e na pele. Os fluidos acumulam-se em quantidade maior do que os rins podem administrar, resultando em tornozelos inchados ou barriga obesa. Depois de anos consumindo grandes quantidades de álcool, o fígado pode ficar tão cheio de lesões – cirrose completa – que pára de funcionar. O paciente morre. O álcool aumenta ainda os níveis de triglicérides no sangue, causando o afunilamento das artérias. Diante disso, o pâncreas fica inflamado. Pode também elevar a pressão sangüínea e gerar inflamação no músculo do coração. Estatísticas mostram que o álcool causa cerca de 100 mil mortes evitáveis por ano nos Estados Unidos. Mais de 17 mil acidentes de trânsito estão relacionados ao álcool.*

POR VOLTA DAS 9h30min, em 17 de julho de 1986, quase 20 anos depois da bebedeira com os colegas de escola, Jim “entornou” a garrafinha de uísque e pegou o carro para visitar um amigo. No caminho, desmaiou. O jipe Cherokee invadiu a pista ao lado e se chocou de frente contra outro carro.

Jim só machucou o joelho e o ombro. Porém, quando viu o pequeno carro esporte em que batera, o mundo desabou sobre ele. A única pessoa no Mustang, Lucinda Wales, 27 anos, mãe

de dois filhos, de alguma forma sobrevivera. Mas as pernas estavam quebradas, o fêmur esquerdo esmagado e o joelho direito estilhaçado. O quadril direito, o pulso direito, o braço esquerdo, a mandíbula e a face também se encontravam em fragmentos. A bexiga e os rins, seriamente feridos. Nos quatro anos seguintes, a mulher se submeteria a mais de 20 cirurgias.

A polícia prendeu Jim. Um teste revelou que apresentava mais de o triplo da quantidade de álcool permitida no sangue. Passou a noite na cadeia, antes de ser liberado mediante fiança. Na reunião com o advogado de defesa criminal, ouviu: “Representarei você com a seguinte condição: inscreva-se em um centro de tratamento.”

No dia 1º de setembro de 1986, Jim foi para o Centro Betty Ford, clínica de reabilitação de viciados.

*Testes demonstraram que a pressão sangüínea de Jim estava elevada e o fígado inchava. A capacidade de pensar prejudicada representava danos no cérebro causados pelo álcool. Nos primeiros dias, ele tremeu da cabeça aos pés devido à abstinência.*

*Eletroencefalogramas dos cérebros de alcoólatras mostram encolhimento cerebral – deterioração que começa a se reverter lentamente com a ausência do álcool, se não tiver progredido demais. No caso de Jim, ainda havia tempo. Ele teve sorte. Algumas vítimas têm danos permanentes no cérebro, a ponto de necessitarem de internação por toda a vida.*

DURANTE O MÊS seguinte, supervisores ajudaram-no a entender que ape-



nas o compromisso total com a batalha seria capaz de libertá-lo da garrafa.

Jim “recebeu o diploma” no Centro Betty Ford. Um mês depois, temeu a recaída. Ao ver a faixa “Bem-vindo ao lar”, que Cindy e os meninos haviam pendurado na entrada da garagem, entrou em pânico. *Se eu entrar, o que impedirá que vá direto para o armário de bebidas?* “Não posso ficar”, revelou a Cindy, fugindo para o carro.

Naquela noite, Jim foi a uma reunião dos Alcoólatras Anônimos, onde recebeu o apoio de que precisava antes de ir para casa e tentar novamente o encontro.

*Quando à sobriedade se estabeleceu, a pressão sangüínea baixou e o fígado começou a voltar ao tamanho normal. Os testes mostraram que as funções cognitivas, aos poucos, recuperavam o nível anterior. A única lembrança permanente de Jim era a dor nos ossos, causada pelos dois acidentes.*

QUANDO CHEGOU o dia do julgamento, Jim confessou ter dirigido embriagado. Foi condenado e teve de cumprir pena de mais de seis meses. Em 15 de janeiro de 1988, foi libertado. Ainda naquele ano, instalou a sede local de uma organização para recuperação de advogados e juízes. “Eu tive tanto apoio das pessoas”, revelou a Cindy. “Preciso dar algo em troca.”

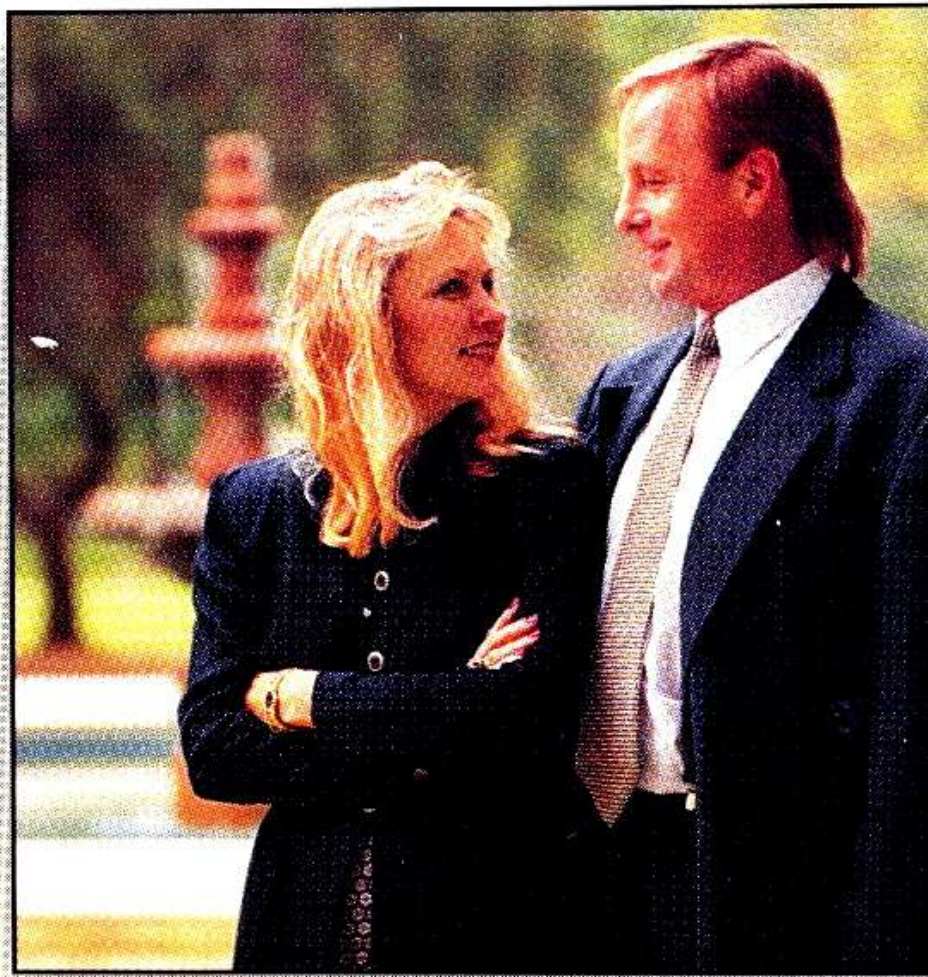
Contudo, Jim tinha memórias que não o abandonavam. Em julho de 1995,

tomou coragem, telefonou para Lucinda Wales e combinou um encontro.

– Você não pode imaginar o quanto me arrependi todos esses anos – desabafou Jim.

– Eu precisava ouvir isso – respondeu Lucinda. – Fico feliz por ainda estar sóbrio.

Em 1º de setembro de 1996 – décimo aniversário de sobriedade – Jim



*Cindy ajudou Jim a se livrar do vício não dando mais desculpas para as faltas dele*

assumiu o cargo de presidente da Associação de Advogados do Município de Riverside. Agora, sua vida é plena e satisfeita. Ainda assim, a vontade de beber às vezes reaparece. “O poder que o álcool pode ter sobre você é terrível”, comenta Jim. “Agradeço a Deus todos os dias por continuar sóbrio.”