

ÁLCOOL

Verdades e Mitos



ÁLCOOL

Conceitos



ÁLCOOL E BEBIDAS ALCOÓLICAS

- O álcool é uma substância designada de etanol ou álcool etílico e é o álcool que vulgarmente se utiliza em casa.
- As bebidas que possuem álcool denominam-se de bebidas alcoólicas.

GRADUAÇÃO ALCOÓLICA

- A graduação é o volume de álcool existente por litro de bebida, apresentada em percentagem (%).
- Esta exprime-se em graus e varia de bebida para bebida.



Por
exemplo...

1 litro de vinho de 12° tem 12%, 0,12 L ou 120 ml de álcool.

1 litro de cerveja a 6° tem 6%, 0,06 L ou 60 ml de álcool.

1 litro de aguardente de 50° tem 50%, 0,5 L ou 500 ml de álcool.

TIPOS DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

- Fermentadas

Cerveja (3-9%)
Vinho (12%)

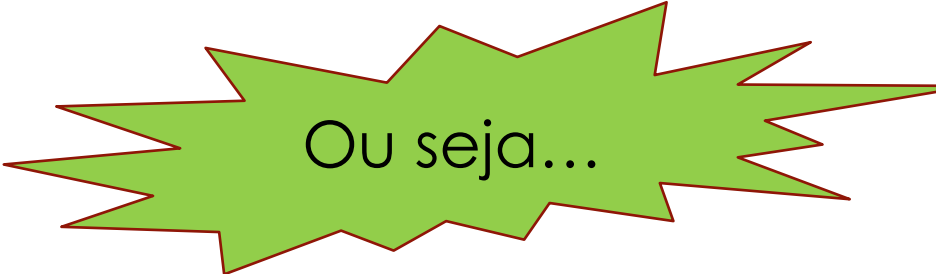
- Destiladas

Whisky (40-50%)
Conhaque (45-55%)
Aguardente (48%)

- Compostas

Gin (48%)

ALCOOLÊMIA

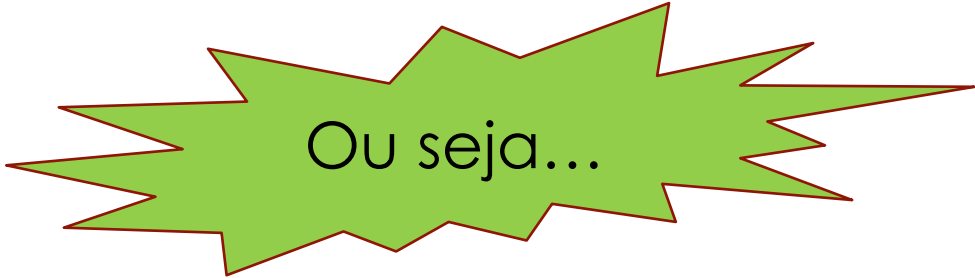


Ou seja...

- A taxa de alcoolémia é a quantidade de álcool existente nos sangue de um indivíduo, em determinado momento, e expressa-se em gramas de álcool por litro de sangue (g/l).
- Depende de:
 - Tipo e quantidade de bebida ingerida
 - Momento da absorção (jejum/às refeições/fora das refeições)
 - Ritmo de ingestão
 - Peso e sexo do indivíduo
 - Estado de saúde e estado de fadiga

ALCOOLÊMIA

- O organismo elimina, em média, 0,10 g/l de álcool no sangue, por hora, e não há modo de acelerar isto.



Ou seja...

Assim, uma pessoa que tiver uma taxa de alcoolemia de 0.5g/l, precisa de **5 horas** para atingir uma alcoolemia de 0,0g/l.

PERCURSO DO ÁLCOOL NO CORPO

Absorvido no:

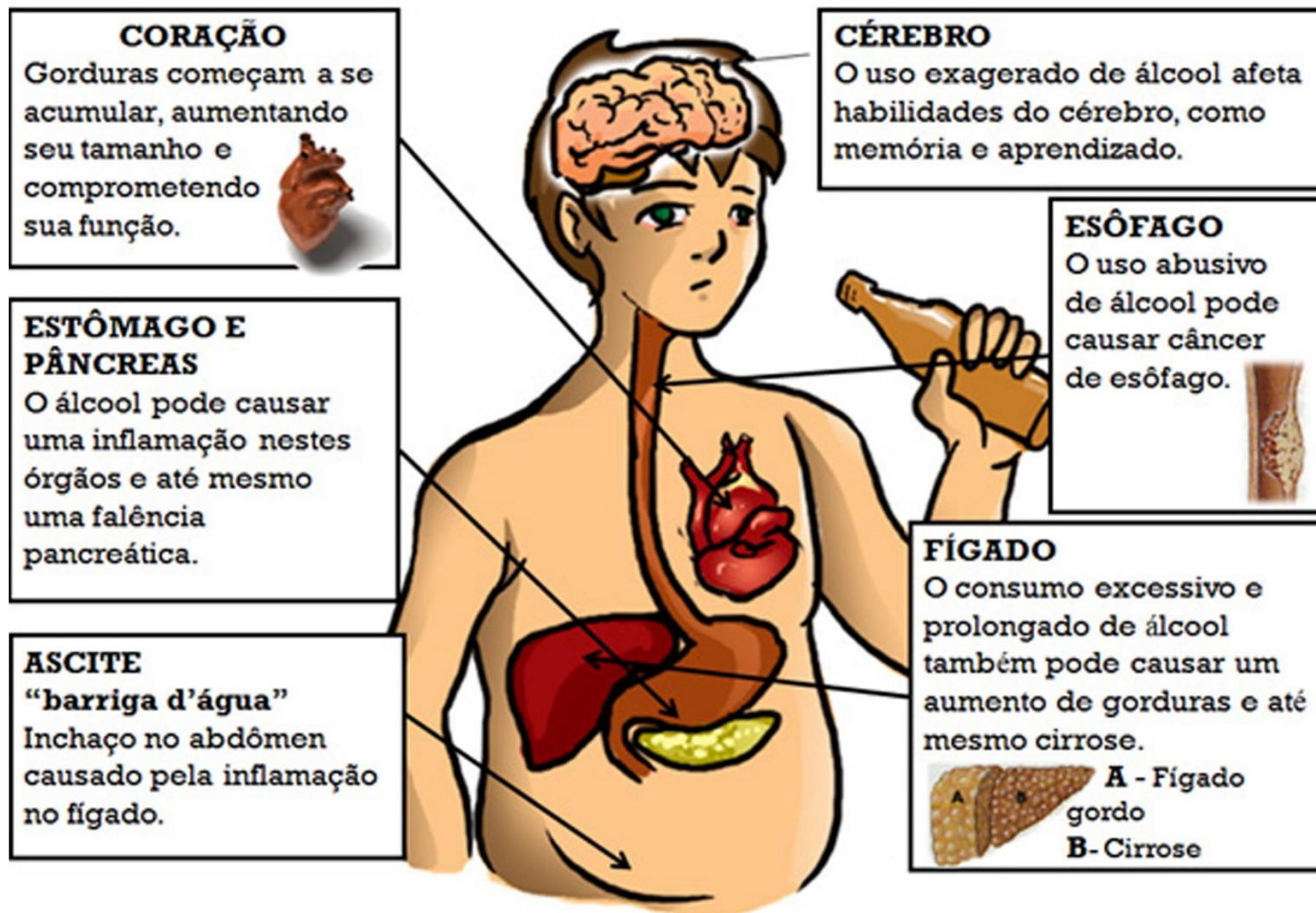
- Estômago;
- Intestino Delgado.

Do álcool ingerido:

- 10% é eliminado pela respiração, suor e urina;
- 90% é transformado pelo fígado.



EFEITOS DO ÁLCOOL NO NOSSO CORPO



PORQUE ME SINTO EMBRIAGADO?

Álcool no sangue (gramas/litro)	Estados	Sintomas
0,1 a 0,3	Sobriedade	Nenhuma influência aparente
0,3 a 0,9	Euforia	Perda de eficiência, diminuição da atenção, julgamento e controle
0,9 a 1,8	Excitação	Instabilidade das emoções, descoordenação muscular. Menor inibição. Perda do julgamento crítico
1,8 a 2,7	Confusão	Vertigens, desequilíbrio, dificuldade na fala e distúrbios da sensação.
2,7 a 4,0	Estupor	Apatia e inércia geral. Vômitos, incontinência urinária e fezes.
4,0 a 5,0	Coma	Inconsciência, anestesia. Morte
Acima de 5,0	Morte	Paragem respiratória

ÁLCOOL

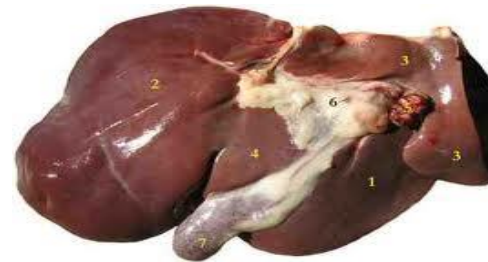
Verdades e Mitos



AFINAL, QUAL O EFEITO DO ÁLCOOL?

Problemas na tua Saúde

- **Doenças do Fígado**
Cirrose
Cancro
- **Úlceras no estômago**
- **Hipertensão**
- **Doenças do Coração**
- **Doenças Psiquiátricas**



PROBLEMAS NA FAMÍLIA



- ambiente familiar doente, conflituoso, menos emocional e afetivo
- violência doméstica;
- divórcio;
- culpa e baixa auto-estima
- perda de emprego
- dificuldades econômicas

PROBLEMAS NAS RELAÇÕES COM OS OUTROS

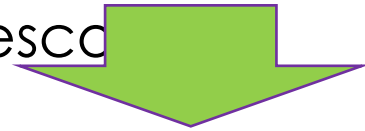
- Comportamentos violentos
- Dificuldade na relação com as pessoas
- Criminalidade
- **Responsável por:**
 - **1/3** dos suicídios
 - **1/3** dos homicídios
 - **1/3** dos afogamentos



PROBLEMAS NA ESCOLA

- Dificuldade de aprendizagem
 - Pouca memória
 - Dificuldade na concentração

Insucesso escolar



ÁLCOOL E GRAVIDEZ

- Gravidezes não desejadas
- Beber durante a gravidez provoca **malformações** no feto



AS MULHERES FICAM ALCOOLIZADAS MAIS DEPRESSA QUE OS HOMENS

VERDADE

- As mulheres não podem beber tanto como os homens. E isto não é um preconceito, é um facto biológico;
- As mulheres são geralmente mais baixas. Proporcionalmente têm menos água e mais gordura corporal – e o álcool não se dissolve facilmente na gordura.

A MULHER GRÁVIDA NÃO PODE BEBER

VERDADE

- O álcool causa vários danos ao feto, inclusive atraso mental, alterações orgânicas e dificuldades na aprendizagem, no futuro.

MISTURAR BEBIDAS AUMENTA A EMBRIAGUEZ

MENTIRA

- O que deixa o indivíduo mais embriagado é a quantidade de álcool que ingeriu, independentemente da bebida.
- O que pode acontecer com a mistura de bebidas é o enjoo, pela mistura de diferentes sabores.

BEBER DURANTE OU DEPOIS DA REFEIÇÃO DIMINUI O EFEITO DO ÁLCOOL

VERDADE

- A ingestão de bebidas alcoólicas juntamente com alimentos diminui a velocidade de absorção do álcool pelo organismo.
- Se beber álcool com o estômago vazio a quantidade ingerida será quase toda absorvida no espaço de uma hora. Mas se tiver ingerido alimentos, o processo será mais lento. O álcool chegará ao cérebro e ao resto de corpo muito mais lentamente.

TOMAR CAFÉ OU UM BANHO GELADO AJUDA A FICAR SÓBRIO

MENTIRA

- É o fígado que metaboliza o álcool e nem o café nem o banho aceleram o seu funcionamento.

O QUE FAZER SE ENCONTRAR UM AMIGO ALCOOLIZADO



- Se estiver consciente, leva-o para casa;
- Se estiver inconsciente, liga para o 112;
- Tenta mantê-lo aquecido;
- O uso de café não melhora a intoxicação;
- Se estiver agitado, procura ajuda. **NÃO USAR CALMANTES;**
- Se desmaiar, deita-o de lado para evitar que sufoque, no caso de vomitar.

CURIOSIDADES

- Os países onde o consumo de álcool é maior são:
 - Ucrânia, Rússia, Hungria, República Checa e Moldávia.
- A bebida com maior teor alcoólico é o Absinto Hapsburg, podendo chegar aos 90%;
- A bebida com menor teor alcoólico é a cerveja, com 5%.

O QUE É UMA RESSACA?

- Uma lembrança nada agradável da noite anterior. Os sintomas mais comuns de uma ressaca são:
 - - Uma terrível dor de cabeça
 - - Uma sede insaciável
 - - Depressão
 - - Mal-estar geral
 - - Maior sensibilidade ao barulho e às luzes

O QUE PROVOCA A RESSACA?

Em parte é o efeito diurético do álcool que faz com que o corpo perca muita água e cause desidratação.

Mas também pode ser o efeito de congêneres, que são substâncias produzidas durante a fermentação, o processamento ou o envelhecimento da bebida e algumas são tóxicas. Geralmente as bebidas mais claras, como a vodka, contêm menos congêneres que as bebidas mais escuras, como o vinho tinto, Porto, conhaque e uísque.

Uma ressaca é simplesmente o modo que o seu corpo tem de lhe dizer que se excedeu.

● **FIM**

- - Se conduzir com uma taxa de álcool no sangue igual ou superior a 0,5g/l e inferior a 0,8 g/l é sancionado com coima de € 250 a € 1250 e com a sanção acessória de inibição de conduzir de 1 a 12 meses.
- - Se tal taxa for igual ou superior a 0,8g/l e inferior a 1,2 g/l será sancionado com coima de € 500 a € 2500 e com a sanção acessória de inibição de conduzir de 2 a 24 meses.
- - Caso a taxa seja igual ou superior a 1,2g/l, então será detido e punido com pena de prisão até um ano ou com pena de multa até 120 dias.