

O que é?

O álcool é uma substância psicoativa que causa dependência, uma doença denominada alcoolismo, caracterizada, entre outros aspetos, por um forte desejo de beber, dificuldade de controlar o consumo e uso continuado apesar das consequências negativas, dando o doente prioridade ao consumo da bebida em prejuízo de outras atividades e obrigações.

O álcool é obtido por fermentação (cerveja, vinho) ou destilação (aguardente, ponche, licores, whisky).

A sua produção, venda e uso são regulamentados, mas não são proibidos.

Quais são os efeitos?

Apesar de ter um efeito inicial estimulante, que provoca euforia, desinibição, descontração, fazendo com que as pessoas sintam que se divertem mais, o álcool é um depressor do Sistema Nervoso Central, que torna mais lentos a resposta e o modo como o cérebro funciona.

A ingestão excessiva pode levar a excitação, agressividade, violência, falta de coordenação motora (como andar a cambalear), náuseas, vômitos, confusão, dor de cabeça e sonolência.

OS EFEITOS DO ÁLCOOL NEM SEMPRE SÃO OS MESMOS, MAS O EXCESSO SEMPRE TERMINA EM DESCONTROLO!

Junte-se a nós! Seja um ator no combate aos problemas ligados ao álcool.



Ministério da Saúde e da Segurança Social



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime

CONHECER PARA PREVENIR

CONHEÇA OS FACTOS SOBRE O ÁLCOOL

Álcool

É proibido a venda e o consumo de bebidas alcoólicas a menores de 18 anos

Em crianças e adolescentes, o consumo de álcool afeta negativamente a inteligência, o raciocínio, a memória, a atenção... - contribuindo para o fraco desempenho na escola ou no trabalho



Quais são os efeitos?

Quanto maior a quantidade, a frequência e as oportunidades de beber, maiores os riscos.

Entre os riscos imediatos, encontram-se:

Acidentes domésticos, rodoviários e de trabalho

Perda de autocontrole

Problemas digestivos

Capacidade crítica e de julgamento prejudicados

Lentificação dos reflexos e do pensamento

Entre os riscos a meio prazo, encontram-se:

Deterioração grave da saúde física e mental

Dependência física e psíquica

Deterioração e desintegração familiar

Deterioração de relações sociais

A longo prazo, pode causar doenças do fígado, doenças do coração, alguns tipos de câncer, pancreatite, alterações mentais e psicológicas, como sejam dificuldade de raciocínio, perda de memória, depressão, delírio alcoólico e, no limite, ao coma e à morte.

Nos adultos, pode haver um limite legal para o consumo de álcool, mas não há nenhum limite seguro!

Há alturas em que até uma bebida pode ser demais.

Em que condições se deve dizer NÃO às bebidas alcoólicas?

- Durante a infância e a adolescência
- Durante a gravidez e a amamentação
- Durante o trabalho e a condução rodoviária
- Em caso de doença mental grave atual ou passada
- Em caso de histórico de dependência de álcool ou outras drogas
- Em caso de uso de medicamentos
- Doença do fígado ou tensão arterial alta
- Em caso de epilepsia ou diabetes

• O álcool, quando ingerido pela mulher grávida, acumula-se, nocivamente, na criança em formação.

• A mulher que amamenta, ao ingerir álcool, faz o bebé beber álcool, através do leite.

Autoteste

1. Alguma vez sentiu que deveria parar ou diminuir o consumo de álcool?
2. Alguma vez se sentiu irritado por alguém criticar o seu hábito de beber?
3. Alguma vez se sentiu culpado por causa da forma como costuma beber?
4. Já bebeu pela manhã para ficar mais calmo ou se livrar de uma ressaca?*

*(Questionário CAGE)

Apenas um "sim" sugere um possível problema com o álcool e a presença de duas ou mais respostas afirmativas sugerem uma indicação positiva de dependência do álcool.

Em qualquer dos casos, não ignore ou finja que nada se passa, procure ajuda de um profissional.

A pessoa, ao tornar-se dependente, passa a viver em função do álcool, desvalorizando aspetos essenciais da vida, como a família, o trabalho e os amigos, e desprezando a saúde e, inclusivamente, a própria existência.

Lembre-se sempre que o álcool:

- Não dá força
- Não ajuda a digestão
- Não abre o apetite
- Não é um medicamento porque não cura nem trata nenhuma doença

Saiba ainda que:

- Misturar água ou qualquer refrigerante ao vinho ou outra bebida alcoólica, não diminui a quantidade de álcool que aí se encontra, apenas o dilui.
- Os efeitos do álcool são maiores quando a pessoa está em jejum ou o ingere rapidamente.
- As bebidas alcoólicas são ricas em calorias, fazem engordar e estragam a pele.
- O álcool pode afetar negativamente a fertilidade e a potência sexual.
- O consumo de bebidas alcoólicas em excesso diminui a esperança de vida e provoca um envelhecimento precoce.

Antes de beber pense no que vai fazer.