



ÁLCOOL

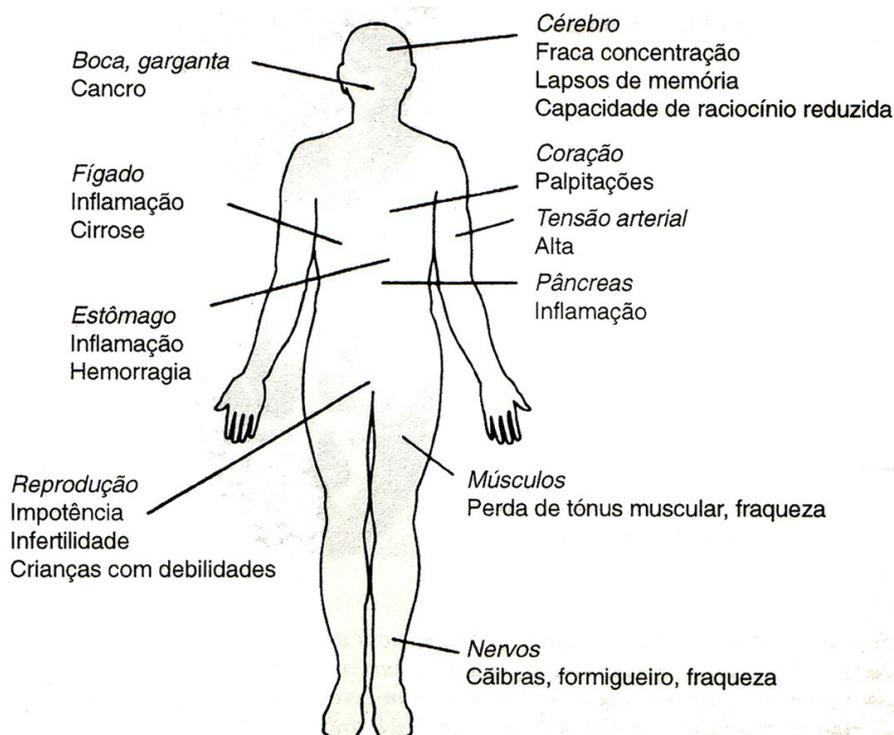


Que conseqüências o consumo pode ter na tua vida?

O consumo de álcool contribui mais do que qualquer outro factor de risco para a ocorrência de acidentes domésticos, laborais e de condução, violência, abusos e negligência infantil, conflitos familiares, incapacidade prematura e morte. Relaciona-se com o surgimento e/ou desenvolvimento de numerosos problemas ou patologias agudas e crónicas de carácter físico, psicológico e social, constituindo, por isso, um importante problema de saúde pública.



Consequências do abuso de álcool na saúde





Os hábitos de consumo diferem sensivelmente entre homens e mulheres, mas os homens consomem mais. No entanto, a idade de início do consumo é cada vez mais precoce e assiste-se ao aumento do consumo

nos jovens e nas mulheres.

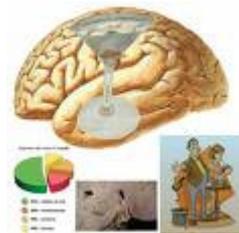


Quantidade de álcool e taxa de alcoolémia

A taxa de alcoolémia é a quantidade de álcool existente no sangue em determinado momento e expressa-se em gramas de álcool por litro de sangue. O organismo humano tem cerca de 8 litros de sangue.

Quando alguém tem uma alcoolémia de 0,5g/l, equivale a dizer que existem 0,5g de etanol ou álcool puro por cada litro de sangue.

A presença de álcool no sangue é a indicação de que o álcool se espalhou em todo o corpo e particularmente nos órgãos mais irrigados, como o fígado, pulmões, o coração, o cérebro e os rins.



Relação entre quantidade de álcool e diversas bebidas



A quantidade de álcool varia entre 8 a 12 gramas por cada unidade de bebida.

Os efeitos do álcool

As manifestações provocadas pelo consumo de álcool dependem da bebida alcoólica, assim como da idade da pessoa, do seu peso, sexo, anteriores experiências com o álcool e o seu nível de tolerância.

O facto do Código da Estrada regulamentar uma taxa mínima de 0.5g/l, não significa que algumas pessoas estejam capazes de conduzir ou trabalhar com esta taxa de álcool no sangue.

Mesmo em doses fracas (a partir de 0.2g/l) o álcool actua sobre o cérebro provocando várias alterações:



- Atraso no tempo de reacção a estímulos visuais e sonoros
- Estreitamento no campo visual
- Dificuldade na percepção das cores
- Alteração na percepção das distâncias e da velocidade
- Perturbação no equilíbrio óculo-motor

Outras funções psíquicas são afectadas, nomeadamente: a atenção, atenção a um segundo estímulo, vigilância, recolha e tratamento de informação, raciocínio e memória, existindo falta de critica e tendência para arriscar.



	Para um consumo de				MAIS DE 3 LITROS
1 HORA DEPOIS HÁ P/LITRO DE SANGUE	0,5 a 0,8 gr DE ALCÓOL	0,8 a 1,5 gr DE ALCÓOL	1,5 a 3 gr DE ALCÓOL	3 a 5 gr DE ALCÓOL	Mais de 5 gr DE ALCÓOL
AS PERTURBAÇÕES APARECEM	Efeitos não muito aparentes, mas os tempos de reacção estão aumentados; as reacções motoras alteradas: euforia do indivíduo.	Reflexos cada vez mais alterados. Embriaguez mais ou menos ligeira; condução e trabalho perigosos.	Perturbação da marcha, diplopia embriaguez nitida. Condução e trabalho muito perigosos.	Embriaguez profunda. Condução impossível.	Coma podendo levar à MORTE
A CONDUTA DO HOMEM MODIFICA-SE					
	ZONA de ALARME	ZONA TÓXICA			ZONA MORTAL

Consequências do consumo de álcool nos jovens



- Engorda, estraga a pele e provoca envelhecimento precoce

- Acidentes de viação(responsáveis por cerca de 40% dos acidentes de viação)



- Overdoses (seja por uma intoxicação aguda de álcool ou com mistura com outras drogas).



- Relações sexuais desprotegidas (riscos de contrair doenças infecto-contagiosas, gravidezes precoces)



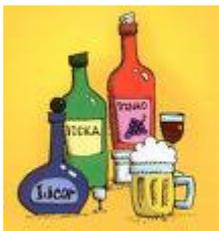
- Desinvestimento nos estudos (devido à baixa de rendimento escolar, faltas às aulas)
- Risco de Síndrome de Abuso de Álcool.



- Risco de consumo de outras substâncias: tabaco, calmantes (benzodiazepinas), cannabis, cocaína, heroína.



As bebidas alcoólicas concentradas estão na moda, como os SHOTS,



induzindo ao consumo exagerado de álcool. Em poucas bebidas e num curto espaço de tempo, eleva-se a taxa de álcool de uma maneira abrupta o que te pode levar a um coma alcoólico

Não te tornes em mais uma vítima de um momento que só te pode dar por pouco tempo uma falsa sensação de desinibição.

Não és tu, não tens a noção do que fizesse-te, assim é quase como se não tivesse acontecido, para teres uma boa recordação do momento, mas **poderás relembrar** esse momento por **toda a tua vida** de uma **forma trágica**.

Não estragues a tua vida nem a de outros.

Diverte-te sem o fantasma do álcool



APARECE



Enfermeiras: Fátima Vicente

Helena Monteiro

Horário :5^{as} FEIRAS –DAS 15.30h às 17.30h

Março 2009