



7º-Curso de Licenciatura em Enfermagem

Nutrição

Crisanta Portugal

11 - ÁLCOOL

ÁLCOOL

As bebidas alcoólicas são as que contêm álcool na sua composição.

O álcool das bebidas alcoólicas é o álcool ordinário que tem o nome científico de álcool etílico ou etanol (líquido incolor , volátil a 78,5 ° C de sabor ardente, cheiro característico e sem valor nutritivo.



ÁLCOOL

- Não é um nutriente
- Mas fornece energia
- Resulta da fermentação dos HC (frutos, cereais e tubérculos)
- Molécula - C, H e O



ÁLCOOL

- As bebidas contêm diferentes teores de álcool
- Podem distinguir-se em dois grandes grupos, de acordo com a quantidade de álcool e o seu processo de fabrico.



TIPOS DE BEBIDAS

- Bebidas alcoólicas fermentadas

São obtidas a partir da fermentação de açúcares constituintes dos frutos como por exemplo a Frutose e a Glicose, por acção de microorganismos chamados LEVEDURAS (fermentação).



Obtém-se a partir de frutos, cereais, tubérculos e cactos.

TIPOS DE BEBIDAS

- Bebidas alcoólicas destiladas

São obtidas através da destilação (bagaço, vinho frutos) dando origem a bebidas com maior percentagem de álcool. Brandy, Aguardente, Wisky, Gin, Vodka etc.



TIPOS DE BEBIDAS

- GRADUAÇÃO

É o volume, em percentagem, de álcool etílico por litro de bebida e exprime-se em graus.

Isto significa que:


- 1 litro de vinho tem $12^{\circ} = 12\%$ ou 0,12 l ou 120 ml de álcool.
- 1 litro de cerveja a $6^{\circ} = 6\%$ ou 0,06 l ou 60 ml de álcool.
- 1 litro de aguardente de $50^{\circ} = 50\%$ ou 0,5 l ou 500 ml de álcool



Alcoolémia

- Alcoolémia - como o resultado da dosagem do álcool etílico na circulação sanguínea com seus resultados traduzidos em gramas ou decigramas por litro de sangue examinado.
- Assim, quando se fala de uma alcoolémia de 0,5g/l é o mesmo que dizer que 0,5 g de álcool por litro de sangue. (taxa max^a de álcool permitida é de 0,49)

ABSORÇÃO



Inicia-se no estômago (30%), por difusão passiva, logo após a ingestão, estando completamente absorvido ao fim de 15 a 20 minutos se consumido isoladamente e ao fim de 3 horas (no máximo), se consumido simultaneamente com alimentos.

ABSORÇÃO

- A alcoolémia máx. atinge-se entre 30-60 min. após a ingestão.

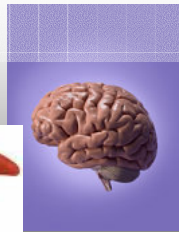
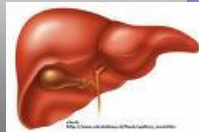
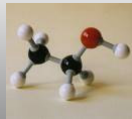
METABOLIZAÇÃO

- Dá-se quase na totalidade no fígado (90-95%) por acção de uma enzima - *álcool desidrogenase* - que o transforma em acetaldeído.
- 5-10% é *excretado* - rins, pulmões, pele, saliva - sem metabolização.



TOXICIDADE

- Etanol - permanece na circulação até o fígado completar a metabolização, e vai exercendo a sua acção lesiva - cérebro, coração, rins, pâncreas.



TOXICIDADE

- Acetaldeído - acumula-se, provocando perturbações bioquímicas e metabólicas (Hepatite, Cirrose, Deficiências de vitaminas).



TOXICIDADE

- Afecta o cérebro (alterando a síntese dos neurotransmissores e permeabilidade das membranas):

- ⇒ reduz a coordenação de movimentos,
- ⇒ interfere na capacidade de discernimento,
- ⇒ alivia ansiedade e encoraja a desinibição.



TOXICIDADE

- Provoca desidratação:

- ⇒ < a produção da hormona antidiurética,
- ⇒ > débito urinário,
- ⇒ vasodilatação - > libertação de calor.



ALCOOLISMO

- Alcoolismo Agudo/
Embriaguez
- Alcoolismo Crônico



ALCOOLISMO AGUDO

Uma ingestão única de grande quantidade de bebidas alcoólicas, por exemplo, num dia, os efeitos do álcool dependem da sua concentração no sangue do indivíduo e da sua acção sobre o sistema nervoso central e os outros órgãos.



ALCOOLISMO AGUDO

- Podem constituir efeitos imediatos da intoxicação aguda ou embriaguez, um conjunto de perturbações físicas e mentais, como excitação psíquica, euforia, diminuição da tensão e ansiedade, podendo evoluir para falta de crítica, da coordenação motora e do equilíbrio e posteriormente náuseas, vômitos, taquicardia, confusão, sono profundo, coma e eventualmente a morte

EMBRIAGUEZ ALCOÓLICA



- síndrome psicorgânica caracterizada por um elenco de perturbações resultante do uso imoderado de bebidas alcoólicas.
- um conjunto de manifestações psiconeurossomáticas produzido pela intoxicação etílica aguda, de origem episódica e passageira, e realçado por manifestações físicas, neurológicas e psíquicas.

EMBRIAGUEZ ALCOÓLICA

- As manifestações físicas traduzem-se por: congestão da face e das conjuntivas, taquicardia, taquipnéia, náuseas, vômitos, etc.
- As manifestações neurológicas estão ligadas ao equilíbrio, à marcha, à coordenação motora e aos reflexos.
- As manifestações psíquicas à alteração do humor, do senso ético, da atenção, do curso do pensamento, da memória, entre outros.

ALCOOLISMO CRÓNICO

- A ingestão excessiva habitual de bebidas alcoólicas, muitas vezes em pequenas doses, mas repetidas ao longo do dia, vai mantendo uma alcoolização permanente do organismo e uma situação de intoxicação alcoólica crónica, doença alcoólica ou alcoolismo crónico.



ALCOOLISMO CRÓNICO

- Desta forma existe um efeito tóxico contínuo sobre os órgãos do corpo, que provoca graves alterações físicas, por exemplo: gastrites, úlceras, falta de apetite, vômitos, cirrose hepática.



ALCOOLISMO CRÓNICO

- sintomas neuro-musculares (“formigueiros”, adormecimento dos dedos, câimbras, dores e cansaço musculares, tremores das mãos);
- doenças cardiovasculares e do aparelho respiratório;
- também alterações mentais e psicológicas como sejam dificuldades de raciocínio, perda de memória, irritabilidade, depressão, delírio alcoólico, etc.

ALCOOLISMO

- O alcoolismo ou Síndrome de Dependência do Álcool, é hoje uma das doenças com consequências físicas e sociais mais danosas.
- Afecta o físico, o emocional, o espiritual, a família, amigos, social, financeiro, profissional.
- É responsável também pelo elevado número de homicídios, suicídios, acidentes de trabalho e de viação.

Falsos Conceitos

- O álcool aquece...

o álcool faz com que o sangue venha do interior do organismo à superfície da pele, dando a sensação de calor, mas esta deslocação do sangue provoca uma perda de calor interno, prejudicando o funcionamento de todos os órgãos.

Falsos Conceitos

- o álcool mata a sede...



a sensação de sede significa necessidade de água.

Quando se toma uma bebida alcoólica, uma considerável quantidade de água, que faz falta ao organismo, sai pela urina, aumentando assim a necessidade de água no organismo, logo a sede...

Falsos Conceitos

- o álcool dá força...

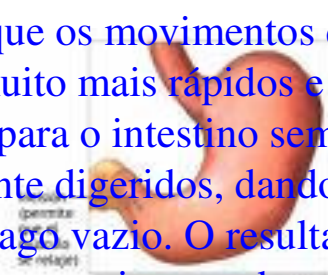
o álcool tem uma acção excitante, que disfarça o cansaço do trabalho físico ou intelectual intenso, dando a ilusão de voltarem as forças, mas, depois, o cansaço é a dobrar, porque gastou energias ao ser “queimado” no fígado.



Falsos Conceitos

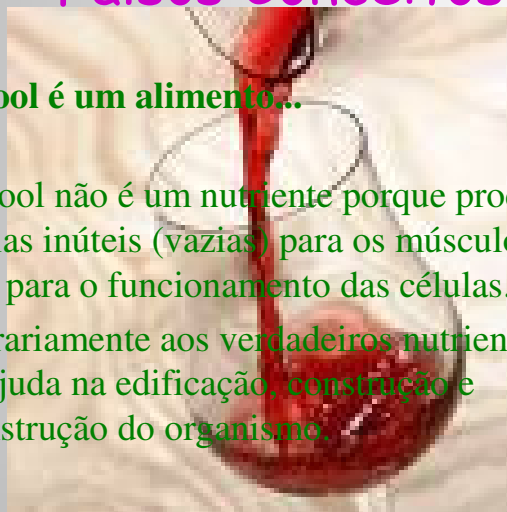
- **o álcool ajuda a digestão e abre o apetite...**

o álcool faz com que os movimentos do estômago sejam muito mais rápidos e os alimentos passem para o intestino sem estarem devidamente digeridos, dando a sensação de estômago vazio. O resultado é a falta de apetite e o aparecimento de gastrites e de úlceras.



Falsos Conceitos

- **o álcool é um alimento...**
- **O álcool não é um nutriente porque produz calorias inúteis (vazias) para os músculos e não serve para o funcionamento das células. Contrariamente aos verdadeiros nutrientes ele não ajuda na edificação, construção e reconstrução do organismo.**



Falsos Conceitos

- álcool é um medicamento...

é exactamente o contrário de um medicamento, provoca apenas uma excitação e anestesia passageira que pode “abafar” durante algum tempo, dores ou sensação de mal-estar, acabando por ter consequências ainda mais graves.

INGESTÃO RECOMENDADA

- Grávidas, lactantes, crianças e adolescentes não devem consumir, (devido ao efeito nocivo sobre o organismo em desenvolvimento).

© Burger / Phanle

INGESTÃO RECOMENDADA

- Adulto saudável - pode
consumir no máx. 1 copo de
vinho às refeições.



FIM