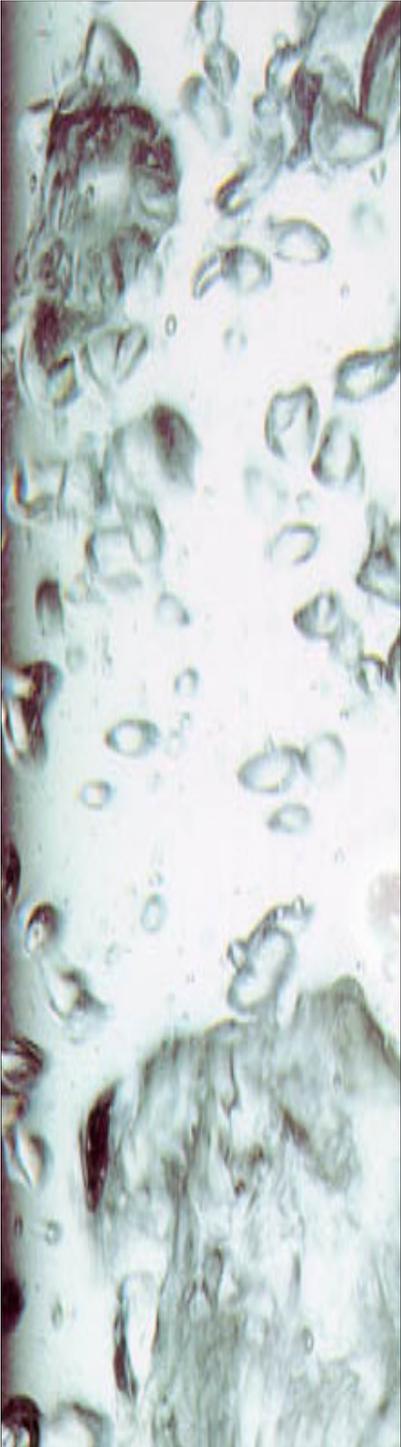


The background of the slide is a close-up photograph of water droplets on a dark, reflective surface. The droplets are of various sizes and are scattered across the frame, creating a textured, shimmering effect. The lighting highlights the edges of the droplets, giving them a three-dimensional appearance.

# **Falsos conceitos relativos ao álcool**



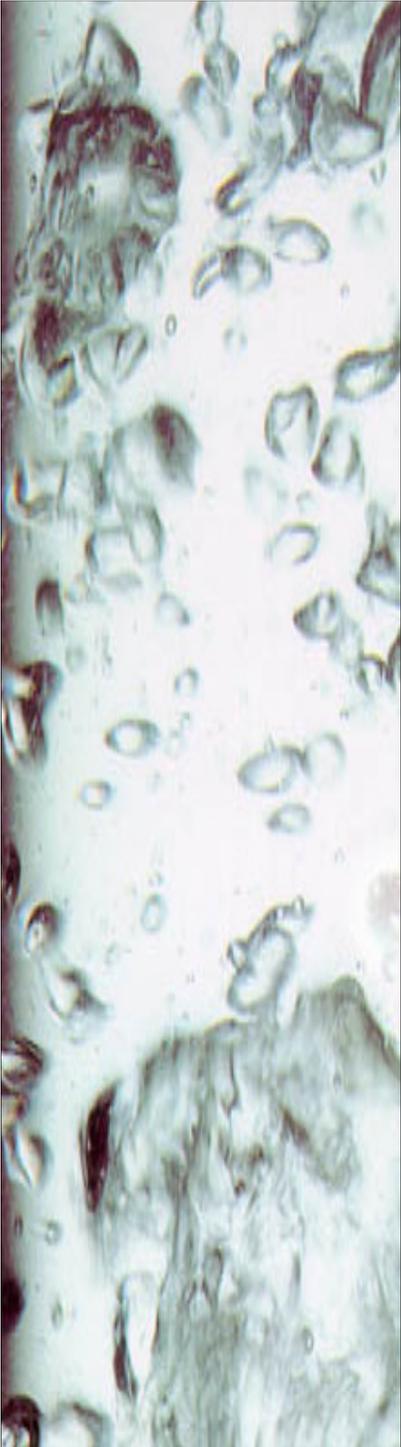
## **A Importância da Tradição**

**No nosso país, as tradições, usos e costumes têm grande importância.**

**O álcool enquanto substância psicoactiva, beneficia em Portugal de uma elevada tolerância cultural e social, acabando por constituir um elemento omnipresente na cultura popular portuguesa.**

**Os momentos festivos são frequentemente associados à presença de bebidas alcoólicas, havendo mesmo manifestações culturais que se centram nas bebidas alcoólicas, de que são exemplo as vindimas.**

**A estas tradições estão associados conceitos menos correctos, relativamente aos efeitos do álcool.**



## Falsos Conceitos Sobre O Álcool

---

**O ÁLCOOL AQUECE.**

**O ÁLCOOL DÁ FORÇA.**

**O ÁLCOOL AJUDA A DIGESTÃO.**

**O ÁLCOOL MATA A SEDE.**

**O ÁLCOOL É UM MEDICAMENTO.**

**O ÁLCOOL ALIMENTA.**

## O Álcool Aquece?

O álcool tem um efeito vaso-dilatador que é responsável pelo rubor e pela sensação de calor à superfície da pele.

Na verdade, o que se verifica é um aumento da temperatura cutânea (por passar a haver uma maior circulação periférica de sangue) uma vez que a ingestão de álcool provoca uma vasodilatação cutânea.

## O Álcool Dá Força?

**O álcool tem uma acção euforizante e anestésica que encobre a fadiga muscular.**

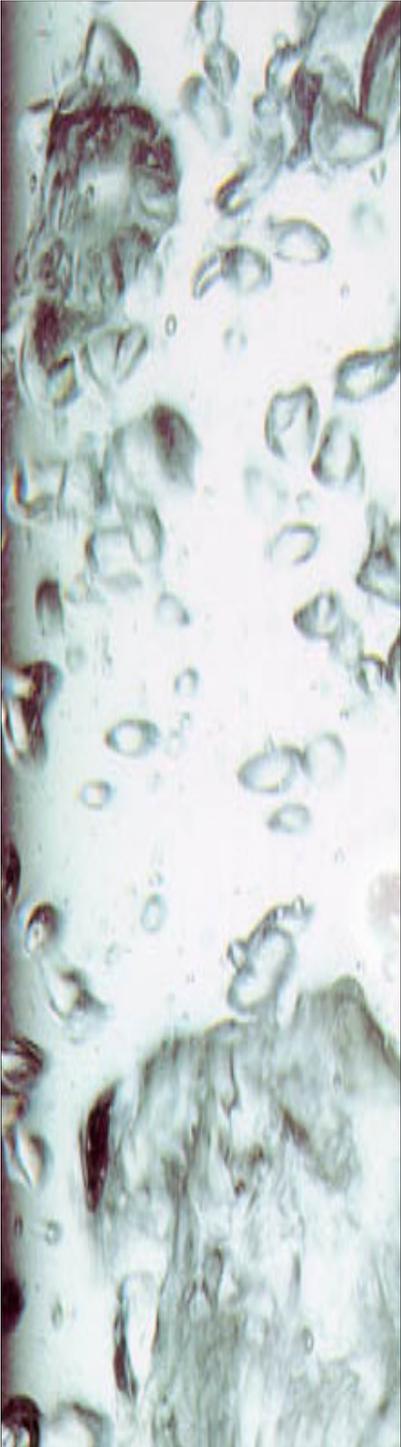
**A ingestão de bebidas alcoólicas, em vez de relaxamento, provoca euforia, adormece a sensação de fadiga e dá a ilusão de uma nova energia.**

## O Álcool Mata a Sede?

---

**Ter sede é sinal de que se precisa de água.**

**O álcool das bebidas alcoólicas provoca um aumento de perda de água pela urina.**



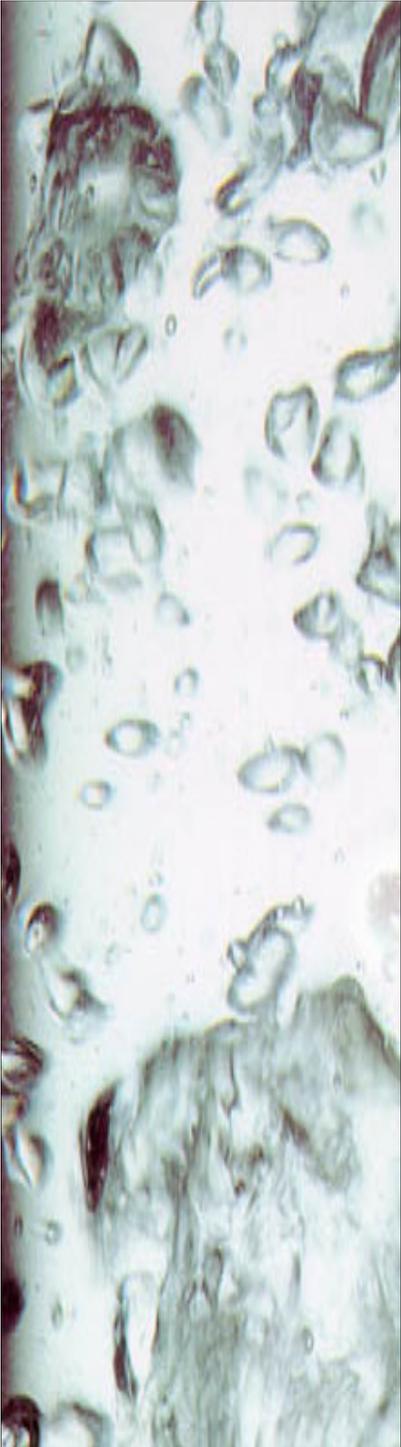
## O Álcool Ajuda a Digestão?

Comer a ponto de ficar “cheio”, dificulta a digestão e é muitas vezes motivo para que se utilizem bebidas alcoólicas - *digestivos* (aguardente, whisky, etc.) com o intuito de ajudar a digerir os alimentos.

O que acontece é que o álcool provoca um esvaziamento gástrico mais rápido, facilitando a passagem dos alimentos para o intestino, sem que estejam completamente digeridos.

## O Álcool Alimenta?

Apesar do álcool fornecer 7 kilocalorias por grama, são consideradas vazias. Esta energia é pouco rentável quando comparada com a que é fornecida pelos nutrientes energéticos existentes nos alimentos.



## O Álcool É Um Medicamento?

Devido ao já falado efeito anestésico do etanol, alguns dos sintomas apresentados pelos indivíduos doentes são atenuados sob o efeito do álcool.

No entanto, a verdade é que o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, diminui drasticamente as defesas do organismo.

Por outro lado, o tal efeito anestésico tem um efeito perverso, pois se aumenta a sensação de “bem-estar” do indivíduo, por outro, vai camuflar sintomas que são a forma de o organismo sinalizar alguns disfunções.

# Mitos relativos ao Álcool



## Alimentos e Álcool

**“Ao acompanhar a refeição, o álcool não embriaga”**

O álcool, ao contrário dos alimentos, não precisa de ser digerido para ser absorvido e passar à circulação sanguínea.

Cerca de 30% do álcool ingerido é absorvido pela mucosa gástrica, e os 70% restantes são absorvidos no intestino delgado.

Após uma refeição, a passagem do álcool para o intestino é retardada e a sua concentração diminuída, e consequentemente a taxa de absorção para a corrente sanguínea é lentificada.

No entanto, o álcool ingerido será na mesma absorvido!

## Suar Até Ficar Sóbrio

**“Se transpirar e depois tomar um duche frio, fico sóbrio”**

**Do total de álcool absorvido, 95% é metabolizado a nível hepático.**

**Os restantes 5% são eliminados pela urina (2%), respiração (2%) e transpiração (1%).**

**Estas vias de eliminação contribuem apenas com 5%, independentemente da quantidade de álcool ingerida, logo é impossível ficar sóbrio só pela transpiração.**

## Cocktails

### “Estou bem, só bebi cocktails”

O álcool, mesmo quando misturado com sumos de fruta ou outras bebidas não alcoólicas, continua a ser absorvido para a corrente sanguínea. Pode haver é uma redução da intensidade dos efeitos provocados pelo álcool, como resultado da diluição do álcool nas misturas.

Algumas bebidas carbonatadas misturadas com o álcool provocam um esvaziamento gástrico mais rápido, o que levam a uma absorção mais rápida do álcool para a corrente sanguínea, sentindo-se o efeito ainda mais rapidamente. A mistura com outras bebidas não alcoólicas é comum, porque torna a bebida mais saborosa e reduz o efeito irritante sobre a mucosa digestiva, tornando-se mais tolerado.



## Capacidade e Resistência ao Álcool

**“Já bebo há muitos anos, logo suporto melhor o álcool”**

Após exposições repetidas ao álcool, o indivíduo aprende a comportar-se normalmente, mesmo com níveis moderados de álcool no sangue, mas as capacidades motora, visual e auditiva estão alteradas.

Com o consumo regular de álcool consegue-se aumentar a capacidade de metabolização hepática.

Nestas condições, o bebedor pode aumentar a ingestão de álcool para conseguir sentir novamente os efeitos da embriaguez.

No entanto, com o passar do tempo o álcool provoca danos orgânicos cada vez mais graves, o que vai reduzir a capacidade para o eliminar.



## Conhecer o Limite

**“Conheço perfeitamente o meu limite ...”**

**Com o hábito de consumo, o indivíduo consegue disfarçar os efeitos que o álcool exerce.**

**É difícil admitir que se está sobre o efeito do álcool, tendo em conta que é o cérebro que nos alerta para os sinais de intoxicação, e é este o primeiro a ser afectado!**

## Álcool e Dimensão Física

**“Sou pesado, logo aguento melhor o álcool”**

**O nível de intoxicação é influenciado pela percentagem de álcool no sangue, logo as pessoas mais leves ficam mais intoxicadas que as de maior peso com a mesma quantidade de álcool.**

**O fígado metaboliza até 1g de álcool / kg / dia.**

**Mas o peso corporal não se refere a gordura, mas sim a massa muscular!**

## Tempo de Espera para Conduzir

**“ Já posso conduzir, não bebo nada há 1 hora”**

Os níveis de alcoolémia no sangue são resultantes de 3 factores: velocidade de esvaziamento gástrico; volume de repartição corporal; a metabolização do álcool pelo fígado (0,5-1g/Kg/dia) e a eliminação pela urina, transpiração e respiração (do álcool não transformado).

Em jejum 15' a 20' após a ingestão de álcool, a concentração no sangue é de 75% do valor que foi ingerido, sendo máxima ao fim de 45'.

*Exemplo: 1 l de vinho a 10º num homem de 70 Kg, provoca ao fim de 45' uma taxa de alcoolémia de 1,63 g/l. A anulação desta alcoolémia faz-se lentamente e são necessárias 11 a 16 horas para eliminar completamente o álcool do sangue.*

CRAN / 2003

## Café para Diminuir a Embriaguez

**“Para ficar sóbrio bebo muito café...”**

Café, longas caminhadas ou ar fresco não alteram a taxa de metabolização do álcool ou o nível de intoxicação.

Estimulantes como o café, tem um efeito contrário ao álcool que actua como depressor, a nível cerebral.

O considerar-se sóbrio pode ser perigoso se o indivíduo está muito alcoolizado, pois os seus reflexos continuam a ser lentos.

## Álcool Disfarçado

**“Não sinto o sabor a álcool nesta bebida, não me pode embriagar”**

**O impacto do álcool no organismo não é afectado pela sua mistura com outras bebidas não alcoólicas, como por exemplo sumos de fruta, apenas se verifica uma diminuição da sua concentração.**

**O consumo destas bebidas deve ser consciente do seu real teor alcoólico.**

## Só Cerveja

**“Vou só beber uma cerveja ... Vou conduzir”**

**Uma cerveja a 6º (250 ml) tem 12g de álcool o que é equivalente a 150ml de vinho a 10º e a 40ml de aguardente a 40º.**

**Uma mulher de 45 Kg, bebendo uma cerveja fica com uma taxa de alcoolémia de 0,44 g/l !**