PT

Álcool

www.cnapa.lu

Tal como o tabaco, as bebidas alcoólicas pertencem ao grupo das drogas legais mais consumidas

O álcool que entra na composição dessas bebidas é obtido através da fermentação do açúcar presente na fruta e noutros produtos hortícolas com suficiente teor de açúcar *(batatas, cereais na generalidade, nomeadamente, o milho)*. Exemplos de bebidas alcoólicas de grande consumo são a cerveja ou o vinho. Os produtos hortícolas fermentados podem também ser destilados para produzir aguardente ou outras bebidas espirituosas.

Princípio ativo

- Etanol *(álcool bebível)*

Estatuto jurídico

- O consumo de álcool não é proibido por lei
- São vedadas a venda e a distribuição de bebidas alcoólicas a menores de 16 anos*
- Limite máximo permitido de álcool no sangue - expresso em gramas de álcool por litro de sangue - quando da circulação rodoviária: 0.5 ‰ *(0.2 ‰ para conductores menores de idade, recém-encartados que se encontram na fase experimental, condutores profissionais de veículos pesados, acompanhantes durante a fase de condução acompanhada)**

Formas de consumo

- Oral *(bebidas, alimentos cozinhados, como ingrediente de certos medicamentos)*

Momento inicial e duração da sensação de embriaguez

- **Começo do efeito:** alguns minutos após o consumo; sendo o efeito máximo sentido após 30 - 60 minutos
- **Duração do efeito:** em cada hora são metabolizados *(decompostos)* no sangue 0,1 a 0,2 ‰ de álcool

Efeitos

- Estimulante, aumento do interesse em estabelecer contatos e meter conversa
- Desinibidor, depressor, relaxante de tensões musculares e nervosas
- Impulsionador do desejo sexual
- Sedativo, anestésico

**Estão previstas alterações legislativas « PALMA 2020-2024 »*

Riscos e efeitos colaterais

- Diminuição da capacidade de compreensão e concentração
- Limitação da capacidade de reação
- Problemas de coordenação e de equilíbrio, distúrbios da fala
- Aumento da agressividade, violência *(na qualidade de autor e/ou de vítima)*
- Redução do espírito crítico e da capacidade de julgamento, maior prontidão para correr riscos: comportamentos de risco *(por exemplo, na circulação rodoviária)*, quedas, acidentes, relações sexuais não protegidas/desejadas.
- Descida da temperatura corporal, dilatação dos vasos sanguíneos
- Náuseas e vómitos
- Cansaço, adormecimento
- Perturbações da visão *("visão em túnel", visão dupla (diplopia))*
- Perdas de memória *("esquecimento das sequências", "brancas")*
- Ressaca *(no dia seguinte)*: dores de cabeça, enjoo, tonturas, fadiga, espírito depressivo
- Perigo de vida: intoxicação pelo álcool, hipotermia, paralisação dos reflexos respiratórios, paragem respiratória

Riscos a longo prazo

- Dependência
- Distúrbios do sono
- Depressões, fobias, alterações da personalidade
- Perturbações da memória
- Lesões dos órgãos *(fígado, pâncreas, sistema cardiovascular, aparelho digestivo, cérebro, sistema neurológico, entre outros)*
- Cancro *(fígado, seios, estômago, esófago, traqueia, cavidades oral e faríngea, etc.)*

Convém sempre saber ...

- O álcool tem um efeito tóxico a nível celular, conseguindo chegar, através do estômago e do intestino delgado, aos vasos sanguíneos. Através da circulação sanguínea, espalha-se por todo o corpo, conseguindo danificar todos os órgãos.
- Não existem quaisquer truques para acelerar a metabolização do álcool, ou seja, para anular rapidamente o seu efeito no organismo. A maior parte do álcool é metabolizada pelo fígado: não há descanso, chávenas de café, desportos ou ar fresco que consigam atenuar de imediato o mal-estar causado pela ingestão de bebidas alcoólicas, mesmo que, em termos subjetivos, essas medidas possam dar uma certa sensação de alívio.
- O açúcar e as bebidas gaseificadas aceleram a assimilação e potenciam o efeito do álcool. Além disso, o açúcar disfarça o sabor a álcool, contribuindo desse modo para que quem bebe não se aperceba do real efeito do álcool.
- As mulheres conseguem atingir a partir do mesmo nível de consumo de álcool um grau de alcoolémia muitas vezes superior ao dos homens. Tal deve-se ao menor teor de fluidos corporais presente no organismo feminino e a uma maior lentidão na metabolização do álcool a nível do fígado.
- O facto de as crianças e os jovens terem, por regra, um peso inferior ao dos adultos faz potenciar *(mesmo drasticamente)* nessa faixa etária o efeito do álcool.
- O conceito muitas vezes utilizado de “coma etílico” induz em erro. A maioria dos jovens, mas também dos adultos, não bebem deliberadamente até ficarem inconscientes. Os que são conduzidos ao hospital por causa de uma intoxicação causada pela ingestão excessiva de álcool, na verdade, não mediram bem o efeito que o álcool iria ter no seu organismo.
- No caso de uma dependência do álcool, qualquer programa de desintoxicação e reabilitação deverá sempre ser feito sob supervisão médica, porque a interrupção repentina do hábito da bebida pode desencadear sintomas de carência capazes de colocar a vida dessas pessoas em risco.

Sugestões para uma ingestão responsável de bebidas alcoólicas

- No caso de adultos saudáveis, um consumo de baixo risco seria:
  - no caso dos homens, no máximo dois copos normais por dia
  - no caso das mulheres, no máximo um copo normal por dia
  - não tomar quaisquer bebidas alcoólicas em, no mínimo, dois dias da semana

Por copo "normal" entende-se um copo com 10 a 12 gramas de álcool puro. O tamanho do copo varia consoante a bebida: copo de 0,3 l se for cerveja, de 0,1 l se for vinho e de 4 cl se for aguardente.

- Nunca beber demasiado depressa, nem em grandes quantidades *(não fazer apostas a ver quem bebe mais, beber pausadamente e alternar o consumo de bebidas alcoólicas com o de bebidas sem álcool)*
- Nunca ingerir bebidas alcoólicas para matar a sede
- Nunca ingerir bebidas alcoólicas se a situação exigir máxima capacidade de desempenho, concentração e reação, ou seja, se tiver de conduzir veículos na via pública ou de exercer qualquer tipo de atividade profissional, escolar ou desportiva
- Não consumir bebidas alcoólicas durante a gravidez e período de amamentação
- Conhecer bem os riscos acrescidos que corre uma pessoa que já sofra de uma doença crónica se consumir bebidas alcoólicas
- No caso de celebrações e encontros sociais *(festas, bailes)*, os convivas deverão vigiar mutuamente o consumo de bebidas alcoólicas e encontrar sempre a forma mais segura para regressar a casa no final do evento.

De tempos a tempos, convém parar completamente o consumo de bebidas alcoólicas, passando, por exemplo, 4 semanas sem beber álcool e, durante esse período de abstinência, tentar perceber até que ponto a pessoa já criou habituação e qual o significado que o álcool tem para a sua vida *(para depois, caso se confirme que existe uma real dependência do álcool, alterar em conformidade os seus hábitos de consumo).*

Em caso de dúvida, em situação de emergência ligue sempre para o 112

Sinais de um comportamento de risco no tocante à ingestão de bebidas alcoólicasrisque

- Quando o álcool começa a assumir uma importância cada vez maior na vida da pessoa *(quando a pessoa já não consegue resistir à vontade de beber álcool)*
- Quando, apesar de más experiências passadas, a pessoa é incapaz de limitar o consumo de bebidas alcoólicas *(por exemplo, casos anteriores de amnésia total, brigas com amigos/familiares, atos de violência)*
- Perda do controlo em relação ao momento em que se começa a beber e ao momento em que se pára de beber, beber compulsivamente:
  - quando a pessoa jura a si mesma, vezes sem conta, que nunca mais pega num copo e volta a cair no vício
  - quando a pessoa não consegue limitar a quantidade de álcool que bebe num serão
- Quando a pessoa consegue beber cada vez mais álcool sem ficar embriagada *(habituação)*
- Quando a pessoa começa a precisar de maiores quantidades de álcool para alcançar o efeito que pretende *(aumento da dose)*
- Quando a pessoa consome álcool em situações inadequadas, por exemplo:
  - quando é necessário dispor da máxima capacidade de desempenho, de concentração e de reação *(circulação rodoviária, trabalho/casa, desporto)*
  - durante a gravidez
  - quando tem de tomar medicamentos regularmente
  - quando sofre de uma doença crónica

Recomendação

Se o comportamento da pessoa corresponder a algum destes critérios, ela deverá rever ou mesmo alterar o seu comportamento face à bebida. Caso seja necessário, não deve hesitar em pedir ajuda especializada *(médicos, centros de acompanhamento, grupos de auto-ajuda, etc.).*

Nenhum consumo de drogas legais é isento de riscos!

No consumo de drogas permitidas ou não por lei, os efeitos que cada um sente variam muito e dependem de vários fatores *(tipo de consumo, dose, idade, sexo, meio envolvente, estado de espírito, bem como experiência e expetativa).*

O consumo de qualquer droga pode levar à dependência.

Há que evitar o consumo de drogas legais e ilegais nas seguintes situações:

- Na juventude *(durante a fase de desenvolvimento físico e psíquico)*
- Na circulação rodoviária e no exercício de outras atividades que exijam uma cabeça fria *(desporto, operação de máquinas e ferramentas ...)*
- No local de trabalho / na escola
- Durante a gravidez e a amamentação
- Se a pessoa sofrer de alguma doença crónica

Além disso importa ter o máximo cuidado:

- Se não se conhece a qualidade do produto e não há forma de a verificar
- No caso de um consumo combinado de várias substâncias, ou seja, consumir bebidas alcoólicas em conjunto com outras drogas
- No caso da toma simultânea de medicamentos

Sempre que se constatar que uma pessoa não se sente bem após ter consumido drogas legais ou ilegais, há que adotar uma atitude responsável e ajudar essa pessoa. Em caso de dúvida, deve-se ligar para o número das urgências **112** e aplicar medidas de primeiros socorros.

112

Tem perguntas sobre a dependência, as drogas e as ofertas de ajuda?

Questions about addiction, drugs and assistance?

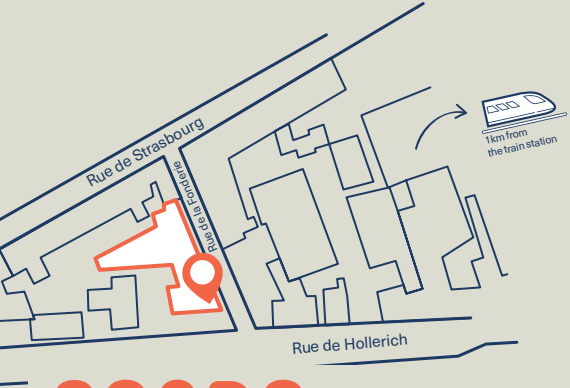
cnapa - Centre National de Prévention des Addictions - 2020. A presente brochura é financiada pelo fundo de luta contra certas formas de criminalidade.

cnapa - Centre National de Prévention des Addictions (National Centre for Addiction Prevention) - 2020. This leaflet is financed by the fighting fund against certain forms of criminality.

Fro No

T. 49 77 77-55

frono@cnapa.lu | www.cnapa.lu



CNAPA

Centre National
de Prévention des Addictions

INFORMÉIEREN · SENSIBILISÉIEREN · FORMÉIEREN · KOORDINÉIEREN

8-10, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg
T + 352 49 77 77-1 | **www.cnapa.lu** | **info@cnapa.lu**

Ofertas:

Cursos de especialização e apoio a projetos no domínio da prevenção da toxicodependência e da promoção da saúde
Informações sobre a prevenção da toxicodependência e propostas de ajuda
Biblioteca (catálogo online): Empréstimo de livros e materiais didáticost
http://bib.cnapa.lu/public/index.php

Offerings:

Training courses and project counselling on addiction prevention and health promotion
Information on addiction prevention, dependencies and assistance
Library (online catalogue):
Lending of books and educational material
http://bib.cnapa.lu/public/index.php