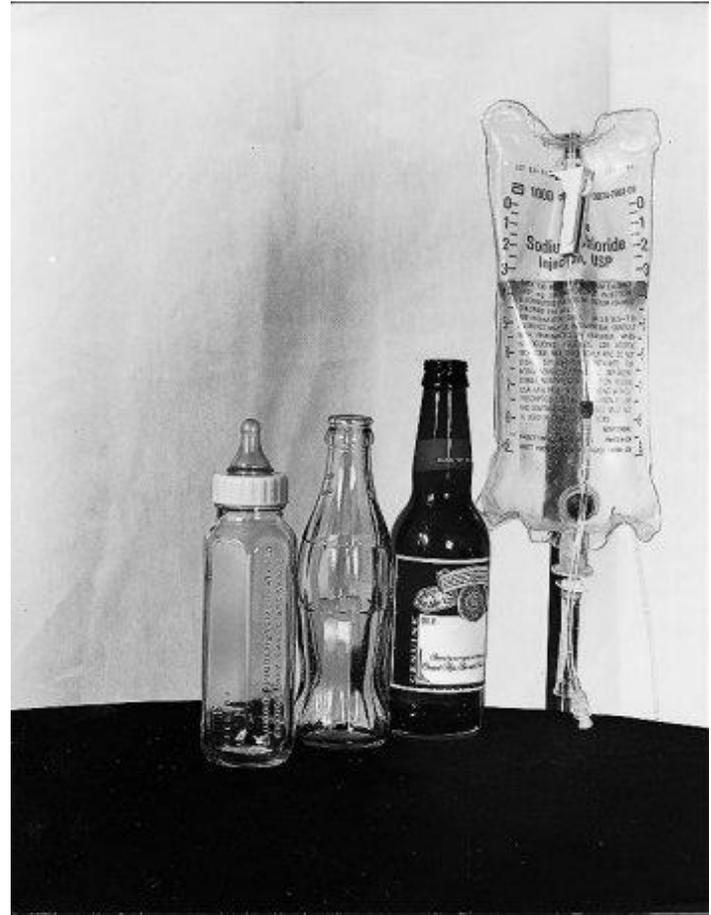


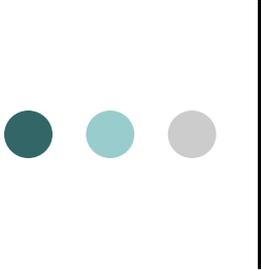
ALCOOLÉMIA



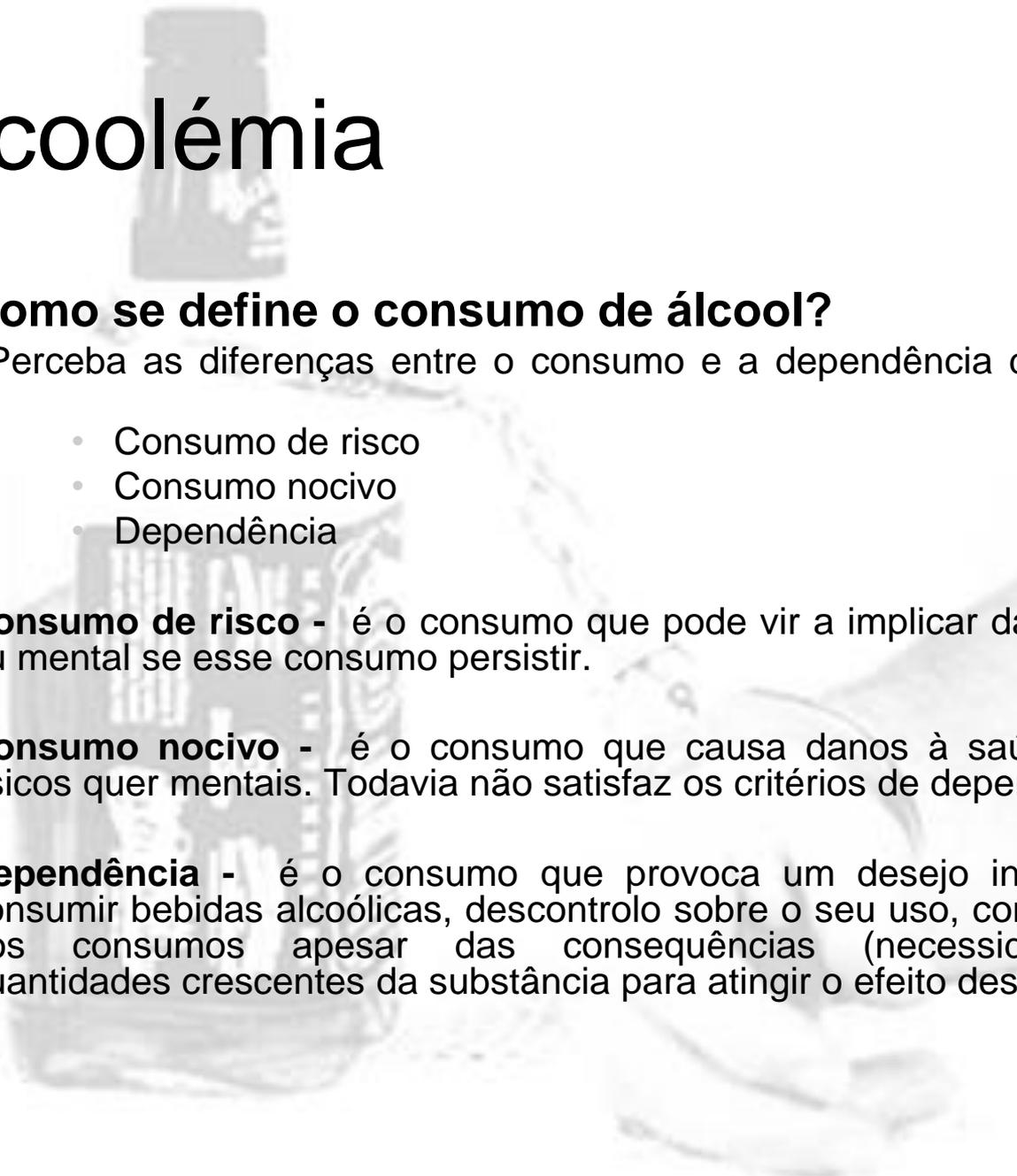
alcoolémia

- As quatro fases da vida de um homem





alcoolémia



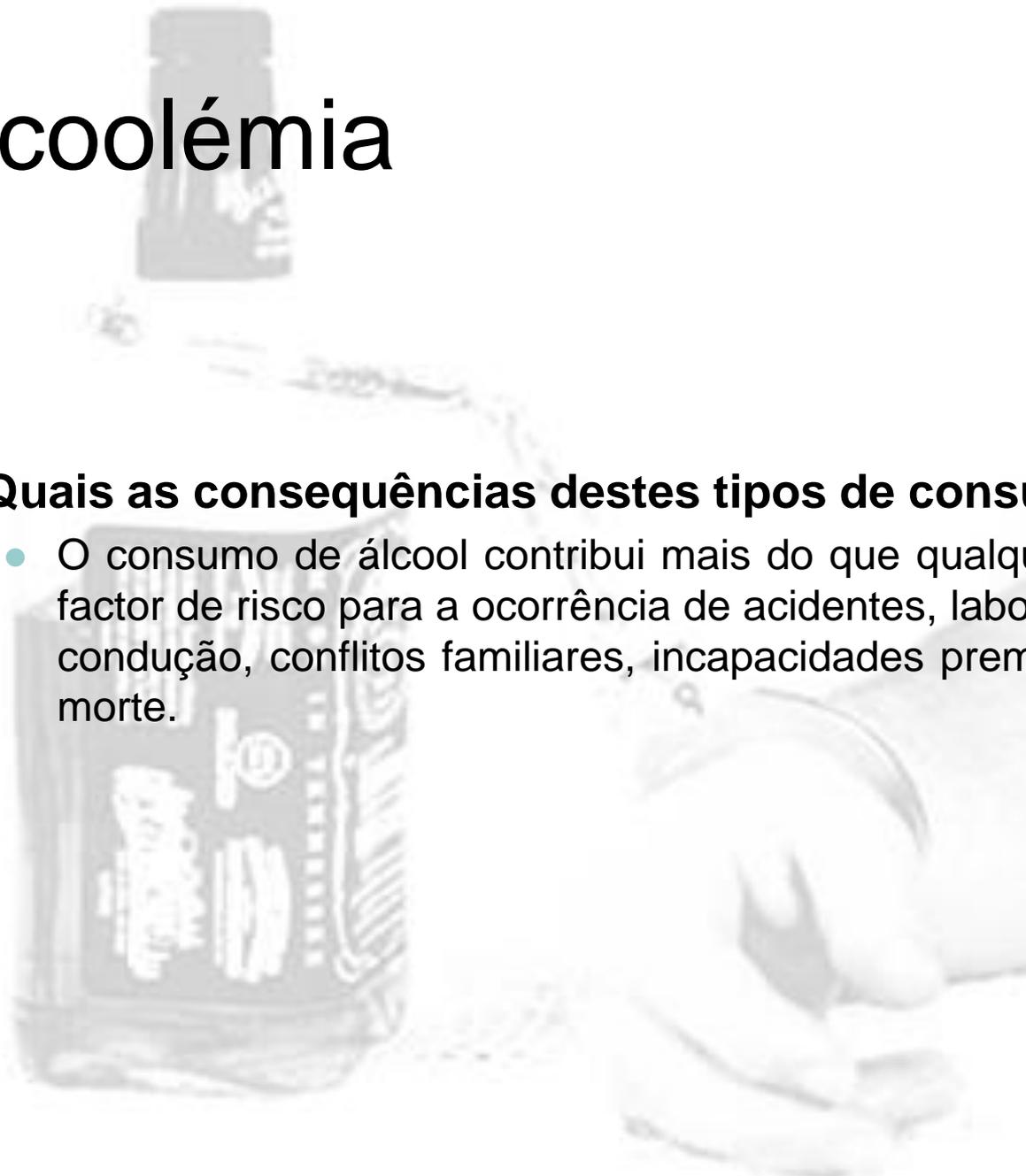
○ Como se define o consumo de álcool?

Perceba as diferenças entre o consumo e a dependência do álcool.

- Consumo de risco
 - Consumo nocivo
 - Dependência
- **Consumo de risco** - é o consumo que pode vir a implicar dano físico ou mental se esse consumo persistir.
- **Consumo nocivo** - é o consumo que causa danos à saúde, quer físicos quer mentais. Todavia não satisfaz os critérios de dependência.
- **Dependência** - é o consumo que provoca um desejo intenso de consumir bebidas alcoólicas, descontrolo sobre o seu uso, continuação dos consumos apesar das consequências (necessidade de quantidades crescentes da substância para atingir o efeito desejado).



alcoolémia



- **Quais as consequências destes tipos de consumos?**
 - O consumo de álcool contribui mais do que qualquer outro factor de risco para a ocorrência de acidentes, laborais e de condução, conflitos familiares, incapacidades prematuras e morte.



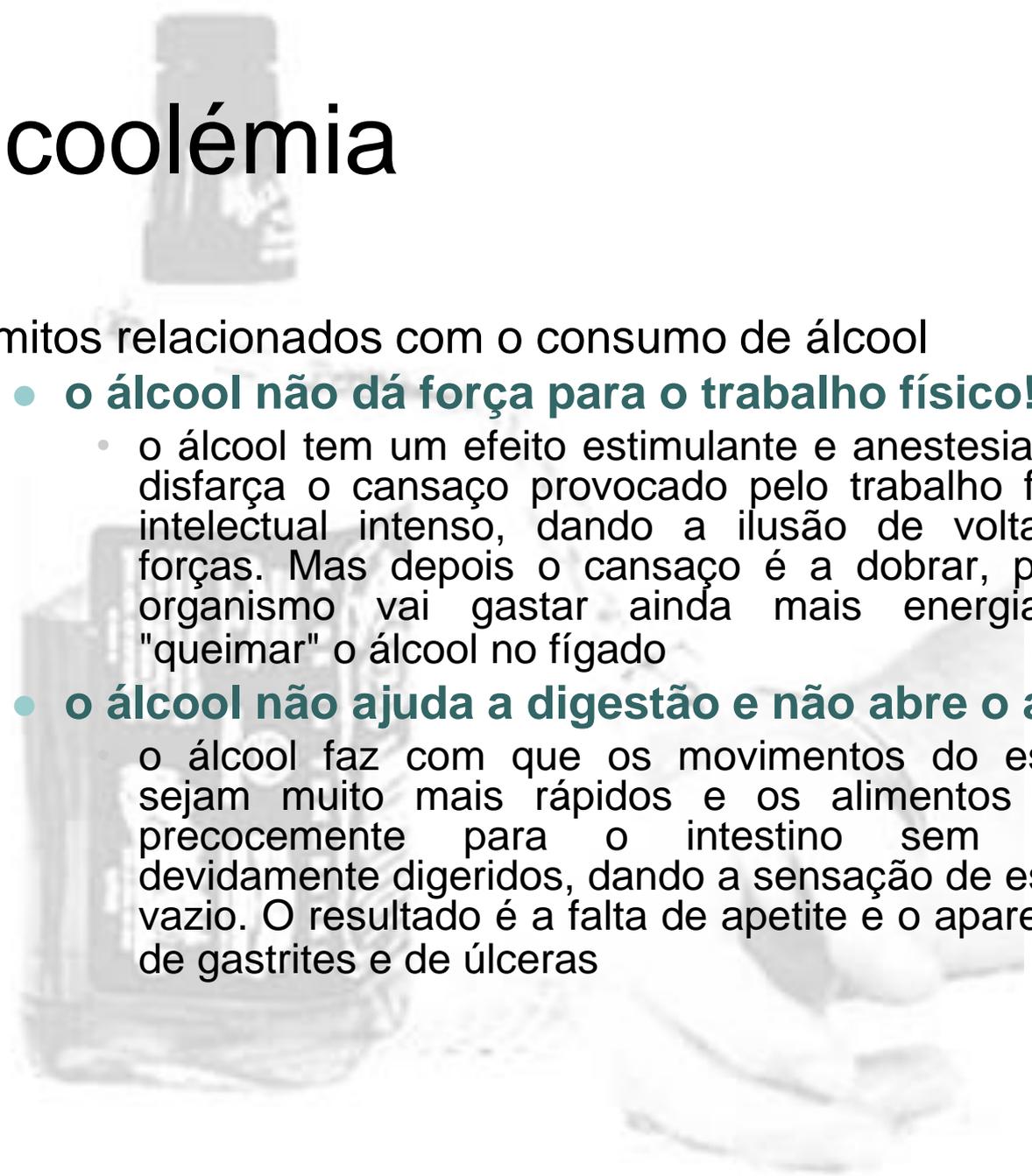
alcoholémia

- mitos relacionados com o consumo de álcool
 - **o álcool não aquece!**
 - O que sucede é que o álcool faz a dilatação dos pequenos vasos sanguíneos da pele, aumentando a quantidade de sangue (quente) ao nível da pele e dando por isso a sensação de calor.
 - **o álcool não mata a sede!**

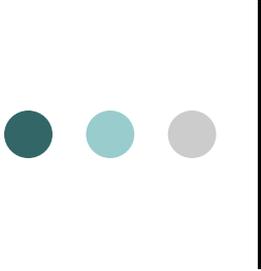
A única bebida que mata a sede é a água. Todas as bebidas alcoólicas têm água em percentagens variáveis mas, o álcool que também produz perda de água pela urina, o que significa que beber uma bebida alcoólica pode provocar mais sede...



alcoolémia

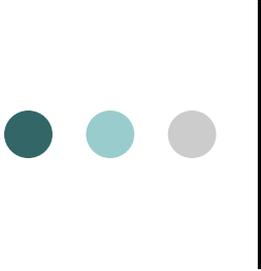


- mitos relacionados com o consumo de álcool
 - **o álcool não dá força para o trabalho físico!**
 - o álcool tem um efeito estimulante e anestésico, que disfarça o cansaço provocado pelo trabalho físico ou intelectual intenso, dando a ilusão de voltarem as forças. Mas depois o cansaço é a dobrar, porque o organismo vai gastar ainda mais energias para "queimar" o álcool no fígado
 - **o álcool não ajuda a digestão e não abre o apetite!**
 - o álcool faz com que os movimentos do estômago sejam muito mais rápidos e os alimentos passem precocemente 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

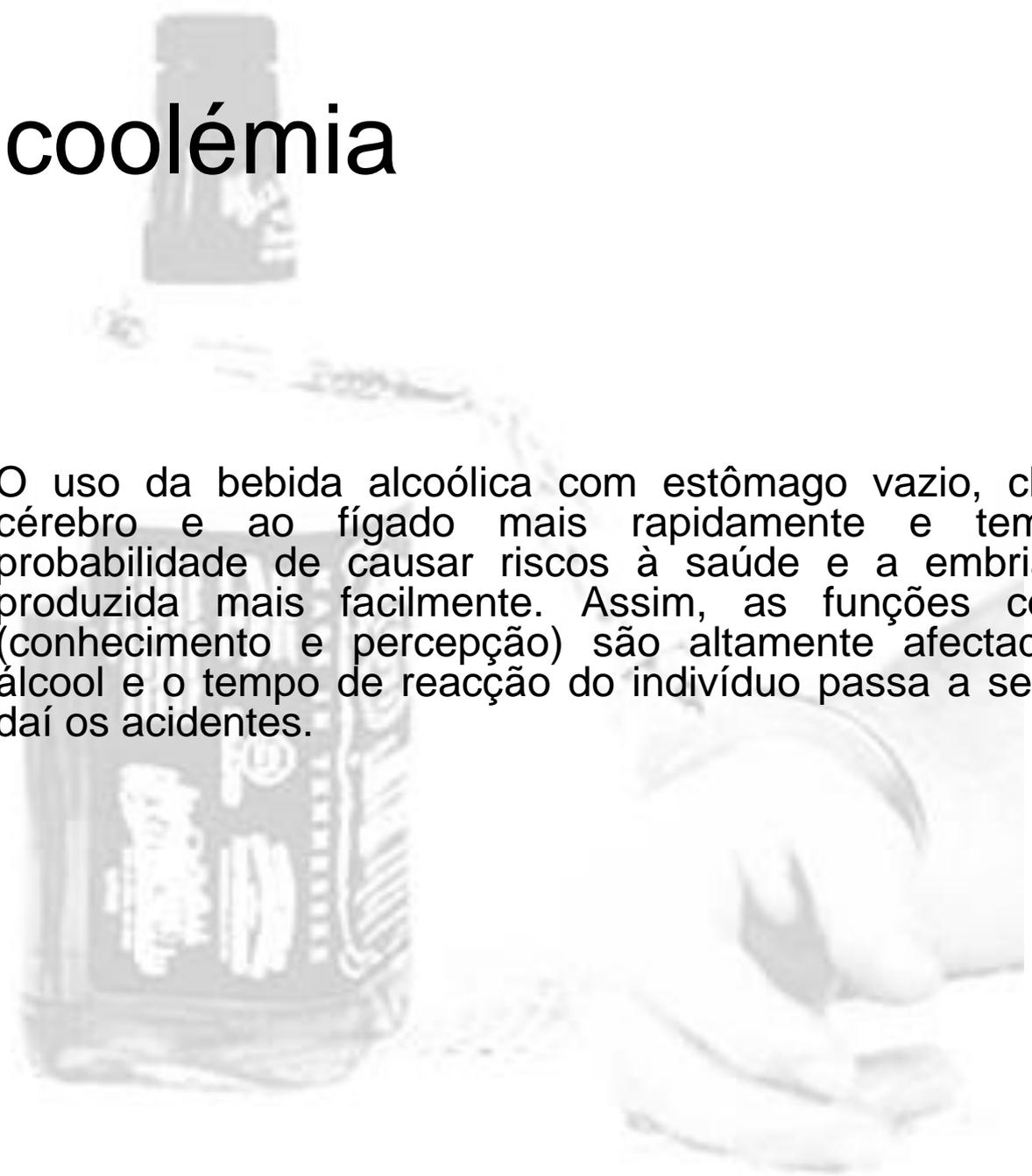


alcoolémia

- O álcool vai rapidamente até o estômago e ao intestino delgado, onde é absorvido pelos capilares venosos. Imediatamente ele cai na circulação sanguínea. Juntamente com o sangue, ele passa pelo fígado, indo ao coração através da veia cava inferior. Em seguida passa a artéria pulmonar, atingindo os pulmões, onde recebe a companhia do oxigênio e retorna ao coração. Daí, ele vai até o sistema nervoso central e repercute em forma de sensações e perturbações. Ainda nos pulmões uma pequena parte evapora com a expiração para o meio ambiente, proporcionalmente à quantidade de álcool contido no sangue. Uma outra parte é eliminada através dos rins em forma de urina.

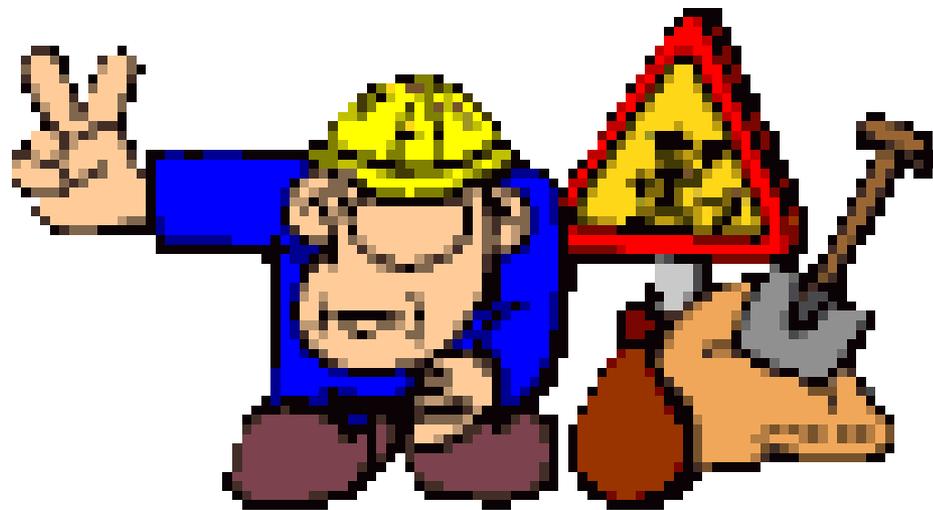


alcoolémia



- O uso da bebida alcoólica com estômago vazio, chega ao cérebro e ao fígado mais rapidamente e tem maior probabilidade de causar riscos à saúde e a embriaguez é produzida mais facilmente. Assim, as funções cognitivas (conhecimento e percepção) são altamente afectadas pelo álcool e o tempo de reacção do indivíduo passa a ser menor, daí os acidentes.

alcoólémia



**Não coma nem beba bebidas
alcoólicas no seu posto de trabalho!**