

RAZÕES PARA OS MENORES NÃO BEBEREM ÁLCOOL

A lei portuguesa não permite a venda, disponibilização ou consumo de bebidas alcoólicas a menores de 18 anos, conforme DL n.º 106/2015 de 16 de junho.

Razões pelas quais um menor não deve beber nem uma gota de álcool:

O impacto da ingestão de qualquer quantidade de álcool num menor afeta o seu corpo que ainda está em desenvolvimento.

O consumo por menores interfere na sua nutrição, crescimento e desenvolvimento físico e psicológico.

Reduz a sua capacidade de aprendizagem e afeta o seu desenvolvimento intelectual.

Afeta também a autonomia de critérios e a independência.

Pode provocar no futuro problemas de consumo abusivo de álcool.

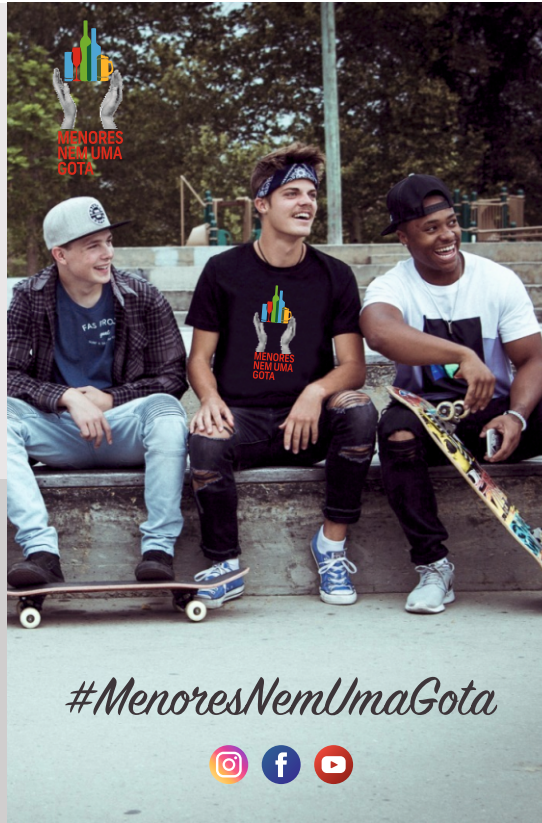
O consumo de álcool interfere na capacidade de conduzir.

ÁLCOOLE E CONDUÇÃO

O álcool produz uma série de sintomas (diminuição dos reflexos, distúrbios motores, subestimação da velocidade, aumento do tempo de resposta, perda da acuidade visual, etc.), portanto, o consumo de bebidas é incompatível com a condução de veículos (incluindo bicicletas, ciclomotores e motocicletas).

O Código Penal e o Código de Estrada dispõem de uma série de penas para aqueles que excedem os limites estabelecidos para o consumo de álcool, que vão desde sanções económicas, retirada da carta de condução até penas de prisão.

LEMBRA-TE: SE ÉS MENOR NÃO DEVES BEBER, E SE VAIS CONDUZIR A ÚNICA TAXA SEGURA É DE 0,0%.



#MenoresNemUmaGota



MENORES NEM UMA GOTTA



O CIRCUITO DO ÁLCOOL NO CORPO

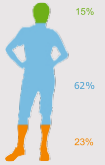
1. Absorção

Quando se consome uma bebida alcoólica, esta passa pelo esófago, atravessa o estômago e entra no intestino delgado. A maior parte do álcool passa para a circulação sanguínea através das paredes do intestino delgado. A absorção é rápida, entrando na corrente sanguínea em apenas 5 minutos e atingindo as maiores concentrações no sangue entre 30 a 90 minutos. A quantidade de comida ingerida é um fator que influencia a velocidade de absorção do álcool.



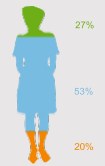
2. Distribuição

O álcool, uma vez absorvido viaja através do sangue por todo o organismo, distribuindo-se com maior facilidade nos órgãos e tecidos com maior proporção de água. O corpo das mulheres ao ter menor proporção de água e mais gordura do que o corpo dos homens, o álcool fica mais concentrado, alcançando um maior nível de alcoolemia com uma quantidade igual de álcool ingerido.



3. Metabolização

A metabolização é um processo de transformação que acontece através de mudanças bioquímicas, de substâncias ingeridas em outros compostos assimiláveis pelo organismo. Cerca de 90% do álcool absorvido é metabolizado pelo fígado, através da oxidação.



4. Eliminação

Os 10% de álcool restantes são eliminados diretamente sem transformação, através do ar expirado e pela urina. Quantidades pequenas são libertadas também através da transpiração (pele), lágrimas e pelo leite materno (no caso de uma mulher grávida).



CONSEQUÊNCIAS DO ABUSO A CURTO PRAZO

A intoxicação alcoólica:

Trata-se de um consumo abusivo de álcool num curto intervalo de tempo que resulta em elevadas concentrações de álcool no sangue (aproximadamente 1,10-1,50 g/l). Alguns dos sintomas da intoxicação alcoólica ou embriaguez são:



CONSEQUÊNCIAS DO ABUSO A LONGO PRAZO

Dependência

O consumo abusivo de álcool durante um longo período de tempo pode gerar dependência, despoletando determinadas reações no corpo, pensamentos e comportamentos que levam a um impulso continuado de consumo de álcool que não se consegue evitar.

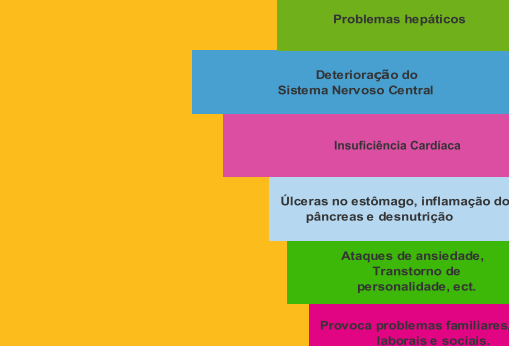
Síndrome de abstinência

É um conjunto de sintomas (insónias, tremores, alucinações, ansiedade etc.), que aparece quando uma pessoa que está habituada a ingerir grandes quantidades de álcool deixa de o fazer de forma brusca.

O que é a tolerância?

É a adaptação do organismo a uma substância, neste caso o álcool, quando necessita de consumir mais quantidade para sentir os mesmos efeitos que antes alcançava com uma menor quantidade.

Além disso, o consumo excessivo pode causar:



CURIOSIDADE: FÓRMULAS

FÓRMULA PARA CALCULAR AS GRAMAS DE ÁLCOOL PURO DE UMA BEBIDA

Tendo em conta que existem diferentes tipos de bebidas alcoólicas com diferentes graduções, para calcular o álcool que contém em cada bebida, utilizamos a seguinte fórmula:

$$\frac{\text{Centilitros ou mililitros de bebida alcoólica} \times \text{a graduação dessa bebida}}{100} \times 0,8$$

A QUANTO EQUIVALE CADA BEBIDA ALCOÓLICA?

1,5 U.B.P.			1 U.B.P.		
Whisky	Rum/Gin/ Vodka	Cerveja	Vinho	Cerveja	Shot
40° / 5cl.	37,5° / 5cl.	5,5° / 33cl.	12° / 10cl.	5,5° / 22cl.	40° / 3 cl.

FÓRMULA PARA CALCULAR O NÍVEL DE ALCOOLEMIA

A alcoolemia (gramas de álcool por litro no sangue) aumenta em relação ao volume de álcool ingerido e segundo a graduação de bebida. Existem fórmulas para calcular os níveis de alcoolemia para os homens e mulheres.

EM HOMENS	EM MULHERES
Gramas de álcool	Gramas de álcool
Peso em kg. x 0,7	Peso em kg. x 0,6

Mitos sobre o álcool

- Mito** Misturar álcool com bebidas energéticas reduz a bebedeira.
- 1 Realidade:** A interação de ambas as substâncias pode provocar graves problemas no organismo e não reduz o nível de alcoolemia.
- Mito** Um duche frio ou um café curam a bebedeira.
- 2 Realidade:** Não funciona. Podemos ficar mais despertos, no entanto a embriaguez permanece. O café contém cafeína que é um estimulante, no entanto não reduz o nível de álcool no sangue.
- Mito** Quem está acostumado a beber embebede-se menos.
- 3 Realidade:** Quem desenvolveu tolerância ao álcool não se embebede menos, o álcool chega ao sangue em igual medida mas manifesta menos efeitos.
- Mito** O álcool ajuda a melhorar as relações sexuais.
- 4 Realidade:** O álcool pode provocar relaxamento mas interfere na capacidade sexual e faz-nos avaliar incorretamente as consequências dos nossos atos (doenças sexualmente transmissíveis, gravidezes indesejadas, etc.).
- Mito** Mantendo na boca uma pastilha elástica, grãos de café ou soprando ao de leve, é possível enganar o alcoômetro.
- 5 Realidade:** Estes métodos não funcionam porque o alcoômetro mede igualmente o álcool, mesmo na presença de outras substâncias.
- Mito** É possível eliminar o álcool ingerido praticando exercício ou vomitando.
- 6 Realidade:** Por estas vias expulsa-se menos de 2% de álcool, o que é insuficiente para afetar e diminuir o nível de alcoolemia.
- Mito** Misturar bebidas alcoólicas embebeda mais.
- 7 Realidade:** A quantidade de álcool que circula pelo sangue é que determina o grau de embriaguez de uma pessoa e não a mistura de diferentes bebidas alcoólicas.