

# BEBIDAS ALCOÓLICAS CONHECENDO OS LIMITES



# TIPOS DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

As bebidas **fermentadas** são obtidas a partir da fermentação de açúcares existentes nos frutos e cereais pela ação de microorganismos chamados de leveduras.



# TIPOS DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

As bebidas **destiladas**, originam-se da destilação de certos vinhos ou cereais fermentados e apresentam um maior teor de álcool.



# BEBIDAS ALCOÓLICAS : teores

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| <b>cerveja</b>  | <b>4 a 6°GL</b>   |
| <b>vinho</b>    | <b>12 a 14°GL</b> |
| <b>vodka</b>    | <b>30 a 40°GL</b> |
| <b>rum, gin</b> | <b>40 a 45°GL</b> |
| <b>cachaça</b>  | <b>40 a 48°GL</b> |
| <b>whisky</b>   | <b>40 a 50°GL</b> |
| <b>absinto</b>  | <b>53,5°GL</b>    |

# BEBIDAS ALCOÓLICAS : equivalência

- ❑ 1 copo de cerveja (200mL) com 5% de álcool  
=
- ❑ 1 copo de vinho (85mL) com 12% de álcool  
=
- ❑ 1 copo de whisky (25mL) com 40% álcool

“ O uso moderado do álcool pode trazer benefícios físicos e psicossociais ”.

*Archie Brodsky,  
professor da Universidade de Harvard*

# O LADO POSITIVO DO ÁLCOOL

- UMA **DOSE** DIÁRIA PARA MULHERES E DUAS PARA HOMENS DIMINUEM OS RISCOS DE DOENÇAS DO CORAÇÃO.
- REDUÇÃO DO ESTRESSE.
- MELHORA DO HUMOR.

*ATENÇÃO : não se recomenda às pessoas que não bebem passarem a beber.*

# QUANTO VALE UMA DOSE

- Uma dose equivale de 10 a 14 gramas de álcool, em média.

# CALCULANDO UMA DOSE

$$\text{DOSE(g)} = \text{quantidade de bebida(em mL)} \times \text{concentração alcoólica(em \% ou } ^\circ\text{GL)} \times 0,8^*.$$

(\* ) densidade do álcool : 0,8g/mL

# DOSE : VINHO TINTO

- **UMA TAÇA**

**Volume: 150 mL**

**Teor alcoólico: 12%**

**Quantidade de álcool (volume x teor alcoólico): 18 mL**

**Gramas de álcool (volume de álcool x 0,8): 14,4 gramas**

# DOSE : CERVEJA/CHOPE

- **UMA LATA /UM CANECO**

**Volume: 350 mL**

**Teor alcoólico: 5%**

**Quantidade de álcool (volume x teor alcoólico): 17,5 ml**

**Gramas de álcool (volume de álcool x 0,8): 14 gramas**

# DOSE : DESTILADO

- **UM COPO de 40 a 50 mL**

**Volume: 40 mL**

**Teor alcoólico: 40%**

**Quantidade de álcool (volume x teor alcoólico): 16 ml**

**Gramas de álcool (volume de álcool x 0,8): 12,8 gramas**

“Estudantes universitários do mundo inteiro gastam mais com bebidas alcoólicas do que com refrigerantes, chás, leite, sucos, café e livros juntos”.

# O LADO NEGATIVO DO ÁLCOOL

PRESENTE EM :

- **90% de todos os atos de vandalismo e agressão.**
- **50% dos acidentes de trânsito.**
- **20% a 30% dos casos de câncer de esôfago e de fígado, cirrose hepática e epilepsia, causando anualmente 1,8 milhão de mortes (3,2% do total)**

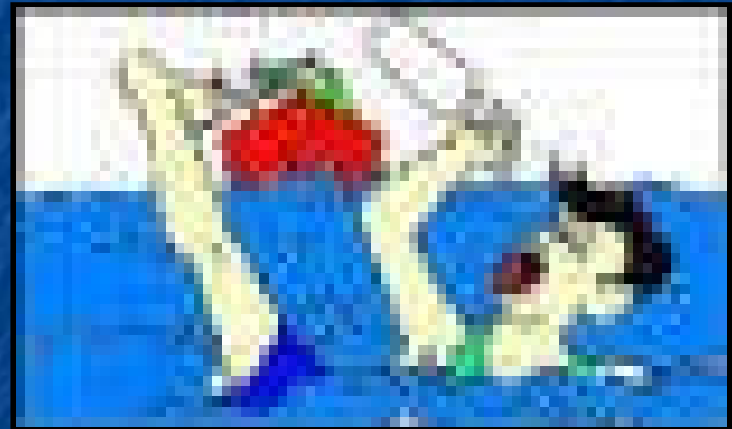
# EFEITO AGRADÁVEL DO ÁLCOOL

- EUFORIA
- RELAXAMENTO
- EMOÇÃO



# O PROCESSO METABÓLICO DO ÁLCOOL

- Transformação do álcool em outras substâncias
- Passagem do intestino para o sangue
- Intoxicação pelo álcool
- Embriaguez



# ABSORÇÃO DO ÁLCOOL

- Uma pequena parcela do álcool introduzida no organismo é absorvida pela mucosa da boca.
- A grande maioria, porém, é absorvida pelo estômago e intestino delgado, e daí vai para a circulação sanguínea.
- Aproximadamente 90% do álcool é absorvido em 1 (uma) hora.

# ELIMINAÇÃO DO ÁLCOOL

**Demora de 6 (seis) a 8 (oito) horas e é feita através :**

- **do fígado (90%)**
- **da respiração (8%)**
- **da transpiração (2%)**

# EFEITOS NO CORPO

**A) Cérebro:** agressividade, irritação, depressão, alterações de humor, ansiedade, medos inexplicáveis, nervosismo, perda de auto-estima, alucinações, epilepsia, demência, "apagões", perda de memória, danos ao sistema nervoso, diminuição da concentração, danos à visão, dor de cabeça, insônia e impaciência.





# EFEITOS NO CORPO

**F) Duodeno:** úlcera

**G) Fígado:** cirrose, câncer e hepatite

**H) Coração:** cardiomiopatia, insuficiência cardíaca, pressão alta, taquicardia, fraqueza do músculo cardíaco, problemas de coagulação sanguínea

**I) Pâncreas:** inflamação



# EFEITOS NO CORPO

**J) Rins:** defeito no funcionamento e infecção urinária

**K) Sistema reprodutivo:** diminuição da fertilidade, diminuição do desempenho sexual em homens e mulheres e impotência (nos homens), aborto, desregulação na menstruação



# EFEITOS NO CORPO

**L) Mãos:** tremores, formigamento nos dedos, sensação de não sentir os dedos

**M) Pés:** formigamento nos dedos, sensação de não sentir os dedos

**N) Pernas:** enfraquecimento, levando a quedas, desidratação, hipoglicemia, degeneração muscular, obesidade e síndrome metabólica, diabetes





# Alcoolismo

**Que número V. está vendo aqui ?**

**024611**

**Acho que V.bebeu demais !!!**

# ALCOOLISMO

- Alcoolismo é uma doença?
- Doença física
- Doença psíquica
- Doença moral



# ALCOOLISMO : sintomas

- Necessidade incontrolável de bebida alcoólica.
- Perda de controle.
- Dependência física.
- Tolerância.



# SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA

□ Conjunto de sinais e sintomas observado nas pessoas que interrompem o uso de álcool após longo e intenso uso.

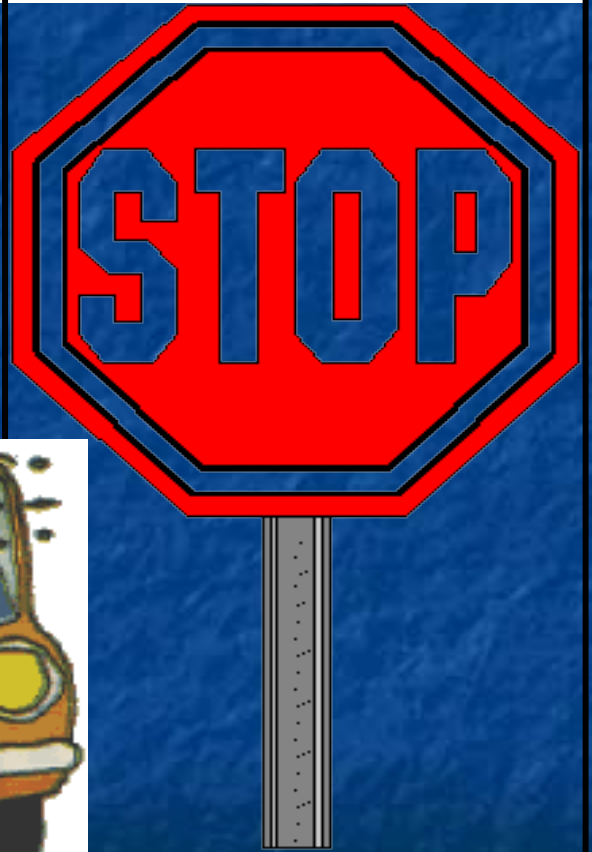
□ As formas mais leves de abstinência se apresentam com tremores, aumento da sudorese, aceleração do pulso, insônia, náuseas e vômitos, ansiedade depois de 6 a 48 horas desde a última bebida.

# SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA

- ❑ A síndrome de abstinência torna-se mais perigosa com o surgimento do *delirium tremens*.
- ❑ Nesse estado o paciente apresenta confusão mental, alucinações, convulsões.
- ❑ Geralmente começa dentro de 48 a 96 horas a partir da última dose de bebida.

# LEGISLAÇÃO

- Código penal
- Código de trânsito
- Estatuto da criança e do adolescente



# LEGISLAÇÃO

**Pelo CTB, a pessoa é considerada alcoolizada se estiver com uma taxa a partir de 0,6 gramas de álcool por litro de sangue.**

**A regulamentação prevê que infratores que dirigem sob influência do álcool e expõem terceiros a riscos, ou provocam acidentes de trânsito, estão cometendo crime.**

**A pena varia de 6 meses a 3 anos de prisão.**

# LEGISLAÇÃO



# A PUBLICIDADE



# DESCOBRINDO OS LIMITES

- ❑ O nível de álcool no sangue é chamado de *alcoolemia*.
- ❑ Os níveis de álcool no sangue diferem de acordo com o sexo e o peso.

# CALCULANDO A TAXA DE ALCOOLEMIA(T.A.)

T.A.(em g de álcool/L de sangue) =  
|álcool consumido em uma hora(g) / peso corporal (kg)| : fator de correção

Fator de correção :

- **0,7** nos homens em jejum
- **0,6** nas mulheres em jejum
- **1,1** no curso das refeições

# CALCULANDO A TAXA DE ALCOOLEMIA(T.A.)

*Exemplo:* uma mulher de 45 quilos, em jejum, que ingeriu duas latas de cerveja.

T.A. = | álcool consumido em uma hora(g)  
/ peso corporal (kg) | : fator de correção

T.A. = | 28/45 | : 0,6 = 1,037 g de álcool/  
L de sangue

# RESSACA : o que é

É a reação do corpo à intoxicação causada pelo álcool.



# RESSACA : efeitos



Começam a aparecer entre 8 e 12 horas após o último drinque e incluem fadiga, depressão, dor de cabeça, sede, náusea e vômito.

A intensidade dos sintomas varia de acordo com a pessoa e com quantidade de álcool ingerida.

# RESSACA : como atenuar

- Tome suco de frutas.  
A frutose ajuda a eliminar o álcool do corpo mais rapidamente. Vale Gatorade.
- Ingira glicose. Uma barra de chocolate faz efeito em 15 minutos
- Coma alimentos de fácil digestão. Carboidratos (pão, batata, massas) fornecem energia imediata.
- Suco de gengibre reduz a náusea



# MITOS E VERDADES

- *Bebidas alcoólicas engordam?*
- As bebidas alcoólicas são muito calóricas: 1 grama de álcool representa 7kcal.
- Exemplo : um copo de 200 mL de cerveja com 5° GL fornecerá cerca de 56kcal.
- Ao calcular o teor energético da dieta não se pode esquecer da contribuição das bebidas alcoólicas.

# MITOS E VERDADES

- *O exercício físico acelera a eliminação do álcool?*
- O álcool presente no sangue é eliminado sobretudo através do fígado.
- As quantidades eliminadas pela transpiração e pela urina são mínimas.

# MITOS E VERDADES

## *O alcoolismo é genético?*

- Constatou-se que quando um dos gêmeos idênticos se torna alcoólatra o irmão se torna mais freqüentemente alcoólatra do que os irmãos gêmeos não idênticos.
- Alguns, porém, mesmo tendo os "gens do alcoolismo," não se tornam alcoólatras.
- A participação genética é inegável, mas apenas parcial : os demais fatores que levam ao desenvolvimento do alcoolismo não estão suficientemente claros.

# MITOS E VERDADES

*As mulheres são mais vulneráveis ao álcool que os homens?*

- ❑ De uma forma geral, sim. Elas atingem concentrações sanguíneas de álcool mais altas com as mesmas doses quando comparadas aos homens.
- ❑ Os homens têm mais água no corpo(61% a 52%).
- ❑ Os homens produzem mais a enzima que quebra as moléculas de álcool.

# MITOS E VERDADES

## *Beber melhora o desempenho sexual?*

- ❑ Como o álcool diminui as inibições, inclusive as sexuais, o desejo pode até aumentar.
- ❑ Porém o álcool também faz cair a produção de testosterona.

# MITOS E VERDADES

*Tomar café ou banho gelado ajuda a ficar sóbrio?*

- ❑ Quem metaboliza o álcool na corrente sanguínea é o fígado.
- ❑ Café e água gelada não apressam o seu funcionamento. Além disso, a cafeína baixa o nível de açúcar no sangue e desidrata.

# MITOS E VERDADES

*Misturar bebidas deixa o sujeito mais bêbado?*

- ❑ O que deixa o indivíduo mais embriagado é a quantidade álcool, não o tipo de bebida.
- ❑ Como os diferentes sabores não combinam a pessoa fica mais enjoada, levando-a a pensar dessa forma.

# MITOS E VERDADES

*É aconselhável comer durante a ingestão de álcool?*

- ❑ Sim, pois com o estômago cheio a absorção do álcool é menor (e a vontade de beber também).
- ❑ Intercalar bebidas alcoólicas com não alcoólicas (água, suco, refrigerante) também ajuda, pois dilui o volume alcoólico ingerido, a absorção se torna mais lenta e a pessoa bebe menos.
- ❑ A ingestão de vitamina B regula o açúcar sanguíneo e previne o enjôo.

# MITOS E VERDADES

*Cerveja engorda e dá barriga?*

Apesar da quantidade de calorias presente nas bebidas alcoólicas , estudos populacionais mostram que homens que bebem têm, em média, o mesmo peso dos abstêmios. No caso das mulheres, até um pouco menos.

# MITOS E VERDADES

## *Mulher grávida pode beber?*

- ❑ O álcool pode causar uma série de transtornos ao bebê, como problemas de aprendizado e comportamentais e até retardamento mental.
- ❑ Ainda não está estabelecido qual a quantidade de álcool prejudicial, por isso, a recomendação é não beber nada durante a gravidez.

# MITOS E VERDADES

*Pessoas que estão tomando medicamentos não devem beber?*

Mais de 150 medicamentos interagem com o álcool de maneira prejudicial ao organismo, o que pode resultar em doenças e até levar à morte.

# MITOS E VERDADES

*Que medicamentos mais interagem com o álcool?*

Os efeitos do álcool são potencializados por medicamentos que deprimem o sistema nervoso central (como as pílulas para dormir, os antidepressivos e até mesmo alguns analgésicos) e remédios para doenças como diabetes, pressão alta e problemas cardíacos.

# MITOS E VERDADES

*E em relação aos antibióticos?*

**Ao contrário do que se diz, seu efeito não é cortado pelo álcool.**

**O problema é que alguns desses medicamentos bloqueiam a capacidade do fígado de degradar o álcool .**

**Também causam irritação no estômago - por isso a pessoa fica mais suscetível a vomitar, se beber. Nesse caso, o efeito é cortado.**

# MITOS E VERDADES

*Quanto mais se bebe, mais tolerante se fica ao álcool?*

**Sim. Isso acontece porque o fígado passa a degradar o álcool mais rapidamente e os neurônios ficam mais resistentes à ação do álcool.**

# MITOS E VERDADES

*É verdade que não se deve abusar de bebidas alcoólicas nos aviões?*

*Sim.* A altitude e o ambiente pressurizado fazem com que o álcool seja potencializado de forma mais rápida pelo organismo.

# O álcool pode ser prejudicial à saúde...



Aprecie com moderação.

# TESTE

1. Com qual frequência você toma bebidas alcoólicas?

(0) nunca (responda só as questões 9 e 10)

(1) mensalmente ou menos

(2) de 2 a 4 vezes por mês

(3) de 2 a 3 vezes por semana

(4) 4 ou mais vezes por semana

# TESTE

2. Quantos drinques alcoólicos você costuma tomar quando está bebendo?

(0) 1 ou 2

(1) 3 ou 4

(2) 5 ou 6

(3) 7, 8 ou 9

(4) 10 ou mais

# TESTE

3 Com qual frequência você toma 6 ou mais drinques em uma ocasião?

(0) nunca

(1) menos que 1 vez por mês

(2) mensalmente

(3) semanalmente

(4) diariamente, ou quase diariamente

Pule as questões 9 e 10 se sua pontuação total das questões 2 e 3 for 0

# TESTE

4 Com qual frequência durante o último ano você sentiu que não conseguia parar de beber quando começava?

(0) nunca

(1) menos que 1 vez por mês

(2) mensalmente

(3) semanalmente

(4) diariamente, ou quase diariamente

# TESTE

5 Com qual frequência, durante o último ano, você deixou de realizar tarefas ou comparecer a compromissos por causa da bebida?

(0) nunca

(1) menos que 1 vez por mês

(2) mensalmente

(3) semanalmente

(4) diariamente, ou quase diariamente

# TESTE

6 Com qual frequência, durante o último ano, você precisou de um drinque pela manhã para se recuperar de uma bebedeira?

(0) nunca

(1) menos que 1 vez por mês

(2) mensalmente

(3) semanalmente

(4) diariamente, ou quase diariamente

# TESTE

7 Com qual frequência, durante o último ano, você ficou com remorso ou se sentiu culpado por ter bebido?

(0) nunca

(1) menos que 1 vez por mês

(2) mensalmente

(3) semanalmente

(4) diariamente, ou quase diariamente

# TESTE

8 Com qual frequência, durante o último ano, você não conseguiu se lembrar do que aconteceu na noite anterior por causa da bebida?

(0) nunca

(1) menos que 1 vez por mês

(2) mensalmente

(3) semanalmente

(4) diariamente, ou quase diariamente

# TESTE

9 Você já prejudicou alguém ou a si mesmo por causa da bebida?

(0) não

(2) sim, mas não no último ano

(4) sim, durante o último ano

# TESTE

10 Algum amigo, parente ou outra pessoa próxima já se mostrou preocupado com sua relação com bebidas alcoólicas, ou sugeriu que você parasse de beber?

(0) não

(2) sim, mas não no último ano

(4) sim, durante o último ano

# RESULTADOS

**0 a 7 - nível de risco 1**

**Recomendação:** você precisa de orientação educacional sobre consumo de álcool

**8 a 15 - nível de risco 2**

**Recomendação:** você precisa de aconselhamento sobre consumo de álcool

# RESULTADOS

**16 a 19** - nível de risco 3

**Recomendação:** você precisa de aconselhamento e monitoramento continuado

**20 a 40** - nível de risco 4

**Recomendação:** procure um especialista para diagnóstico e, se preciso, tratamento de dependência