Loures
Câmara Municipal

Apoio:
Centro de Saúde de Loures

CMLJDIRP/2006

Prevenção do Alcoolismo

sem álcool

Comissão de Validação, Nós Gostamos.

Algumas receitas de COCKTAILS SEM ÁLCOOL

Moranguito

Ingredientes:
2 morangos grandes e frescos
6 cl de sumo de laranja
6 cl de sumo de ananás
3 cl de sumo de limão
2 cl de concentrado de morango
1 morango fresco para decorar

Preparação:
Com uma varinha mágica esmague os morangos grandes juntamente com os sumos e o concentrado de morango e deite tudo num copo alto. Decore com um morango fresco.

Frutada

Ingredientes:
8 cl de sumo de maracujá
4 cl de sumo de ananás
4 cl de sumo de limão
2 cl de sumo de laranja
2 cl de xarope de groselha
1 pedaço de ananás
1 cereja cristalizada

Preparação:
Misture no *shaker* os sumos e o xarope de groselha com pedaços de gelo e despeje depois para um copo alto. Decore com um pedaço de ananás e uma cereja cristalizada.

Tropical

Ingredientes:
4 cl de sumo de pêssego
4 cl de sumo de banana
4 cl de sumo de maracujá
2 cl de xarope de groselha
Água tónica (q.b.)
1 rodela de pêssego

Preparação:
Agite no *shaker* os sumos, o xarope de groselha e cubos de gelo. Depois deite para um copo alto, acabando de encher com água tónica. Decore com uma rodela de pêssego e uma cereja cristalizada.

MorangIce

Ingredientes:
1 kiwi
Morangos a gosto

Preparação:
Desfaz-se o kiwi no liquidificador e coloca-se no fundo do copo, de seguida mistura-se, de igual forma, os morangos e gelo e deita-se no copo. Servir com uma palhinha.

Caipirinha sem Álcool

Ingredientes:
Água tónica (q.b.)
Açúcar amarelo (q.b.)
¼ de lima
Sumo de limão (q.b.)

Preparação:
Num almofariz misturar muito bem ¼ de Lima com açúcar amarelo. Depois juntar um pouco de sumo de limão, mexer bem e por fim juntar a água tónica e gelo moído até encher o copo.

Refrescante

Ingredientes:
200 gr de kiwi
250 gr de morango
200 ml de sumo de laranja
1 bola de gelado de baunilha
Gelo a gosto

Preparação:
Misture todos os ingredientes num liquidificador e sirva de seguida.

2. O álcool não mata a sede. A sensação de sede significa necessidade de água. Quando se ingere uma bebida alcoólica, uma considerável quantidade de água, que faz falta ao organismo, sai pela urina, aumentando assim a necessidade de água no organismo, logo a sede.

3. O álcool não dá força. O álcool tem uma acção excitante, que disfarça o cansaço do trabalho físico ou intelectual intenso, dando a ilusão de voltarem as forças, mas, depois, o cansaço é a dobrar, porque gastou energias ao ser queimado no fígado.

4. 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 passam 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 úlceras.

5. O álcool não é um alimento. O álcool não é um nutriente porque produz calorias inúteis para os músculos e não serve para o funcionamento das células. Ao contrário dos nutrientes, o álcool não é armazenado, sendo destruído nas horas seguintes à sua ingestão.

6. O álcool não é um medicamento. É exactamente o contrário de um medicamento. Provoca apenas uma excitação e uma anestesia passageira que podem abafar, durante algum tempo, dores ou sensação de mal-estar, acabando por ter consequências ainda mais graves.

O álcool é um líquido incolor, produzido a partir de cereais, raízes e frutos, que pode ser obtido mediante a fermentação destes produtos, atingindo concentrações que variam entre 5 e 20% (cerveja, vinho, sidra) ou por destilação e/ou adição de álcool, o que aumenta a concentração etílica até 40% (aguardente, licor, gin, whisky, vodka, rum, vinhos espirituosos).

O marcado carácter social do álcool e a sua grande aceitação permitem definir como normais padrões de consumo que, na realidade, são claramente exagerados.

EFEITOS

Contrariamente ao que se diz, o álcool não é um estimulante do Sistema Nervoso Central, mas sim um depressor, pois à sensação inicial de euforia e de desinibição, segue-se um estado de sonolência, turvação da visão, descoordenação muscular, diminuição da capacidade de reacção, diminuição da capacidade de atenção e compreensão, fadiga muscular, etc.
O álcool actua bloqueando o funcionamento do sistema cerebral responsável pelo controlo das inibições. Estas, ao verem-se diminuídas, fazem com que o indivíduo se sinta eufórico, alegre e com uma falsa segurança em si mesmo que o poderão levar, em determinadas ocasiões, a adoptar comportamentos de risco.

A quantidade de álcool no sangue (taxa de alcoolémia medida em gramas por litro), embora tenha a ver principalmente com a quantidade de álcool ingerido, está também relacionada com outros factores, nomeadamente:

– Peso e sexo, atingindo as pessoas de baixo peso e do sexo feminino taxas de alcoolémia

mais altas com menor ingestão de álcool;
– ingestão rápida e maciça, especialmente se for feita fora das refeições, também leva a que se atinjam taxas mais altas;
– quando o álcool é ingerido em jejum, o nível de alcoolémia é substancialmente mais alto.

Os sintomas da embriaguez só aparecem cerca de 15 (se fora das refeições) a 30 minutos (se durante as refeições) após a ingestão de bebidas alcoólicas, e o álcool no sangue só baixa após muitas horas. Só cerca de 5% do álcool ingerido é eliminado pelos pulmões (ar expirado), rins (urina) e pele (transpiração). O restante passa rapidamente para a corrente sanguínea sem sofrer qualquer transformação química. Uma vez no sangue, o álcool é transportado pelos vasos sanguíneos para os diversos órgãos, passando pelo fígado, que só lentamente procede à sua decomposição, a uma média de 0,1 g/l por hora. Quando o álcool atinge o cérebro, afecta, progressivamente, as capacidades sensoriais, perceptivas, cognitivas e motoras, incluindo o controlo muscular e o equilíbrio do corpo.

Efeitos do álcool na condução

A alcoolémia afecta as capacidades físicas e psíquicas do condutor quase logo a seguir à ingestão da bebida alcoólica, sendo o processo de absorção de 60 a 70 minutos, atingindo um valor máximo de meia hora a 2 horas. O seu processo de eliminação não só é lento como poderá ser perturbado por substâncias e factores que atrasam as funções do fígado ou potenciam o seu efeito nocivo, como por exemplo o café, o chá, o tabaco, certos medicamentos e a fadiga.

É difícil calcular quanto se pode beber sem pôr em risco a segurança da condução e/ou incorrer em infracção, dado que a taxa de álcool no sangue, em determinado momento, depende de diversos factores que nunca são constantes, o que impede o cálculo com precisão.

A acção do álcool no sistema nervoso provoca vários efeitos que prejudicam o exercício da condução:
– *Confiança incontrolada* – um dos primeiros efeitos do álcool é o frequente estado de euforia, sensação de bem-estar e de optimismo, que provoca uma tendência para sobrevalorizar as próprias capacidades que, na realidade, já se encontram diminuídas;
– *diminuição das capacidades de atenção e de concentração* – perda de vigilância em relação ao meio envolvente;
– *perturbação das capacidades sensoriais, em especial as visuais* – o campo visual vai diminuindo com a eliminação progressiva da visão periférica (lateral) podendo, com o aumento da intoxicação alcoólica, chegar à visão em túnel, situação em que a visão do condutor abrange única e exclusivamente um ponto à sua frente, reduzindo, assim, a fonte de informação contida no espaço que o rodeia.;
– *perturbação das capacidades perceptivas* – a identificação da informação, recebida pelos órgãos dos sentidos, fica prejudicada e torna-se mais lenta;
– *aumento do tempo de reacção* – lentificação da resposta motora adequada e da sua concretização, aumentando a distância de reacção e consequentemente a distância de paragem do veículo;
– *diminuição da resistência à fadiga* – o estado de euforia inicial provocado pelo consumo de bebidas alcoólicas dá lugar a uma intensa fadiga, e aumenta-a quando esta já existe;
– *alteração dos estados emocionais* – a ingestão de bebidas alcoólicas, mesmo em pequenas doses, pode transformar uma pequena contrariedade num grande problema, e dar origem a estados de agressividade, frustração, depressão ou outros que são, normalmente, transferidos para a condução.

O condutor sob o efeito do álcool muito dificilmente tem consciência das suas limitações. Mesmo com uma taxa de alcoolémia com valores pouco elevados, as capacidades necessárias para uma condução segura já se encontram diminuídas.

MITOS SOBRE O ÁLCOOL

1. O álcool não aquece. O álcool faz com que o sangue venha do interior do organismo à superfície da pele, dando a sensação de calor, mas esta deslocação do sangue provoca uma perda do calor interno, prejudicando o funcionamento de todos os órgãos.