

> Caracterização da substância

- Droga depressora do Sistema Nervoso Central (SNC) com efeitos desinibidores
- Líquido produzido a partir de cereais, raízes e frutos, podendo ser fermentados (atingindo concentrações entre 5 e 20% - cerveja, vinho, sidra) ou destilados e/ou com adição de álcool resultante de destilação (maior concentração etílica: 40% - aguardente, licor, gin, whisky, vodka, rum, genebra, vinhos espirituosos)
- É a droga legal mais consumida em Portugal

> Principais Efeitos

Dependem da pessoa, do ambiente, da qualidade e quantidade da substância consumida

Efeitos imediatos

relaxamento-desinibição-euforia-aumenta a sociabilidade e o impulso sexual

Em doses elevadas pode causar:

descoordenação motora- redução da força muscular- menor capacidade de escuta e compreensão- aumento do tempo de resposta- estados de sonolência com visão turva- oscilações de humor

O consumo exagerado pode causar:

dores de cabeça, náuseas e/ou depressão, a ressaca. A sobredosagem pode provocar coma alcoólico.

Efeitos do consumo continuado

O uso continuado pode provocar:

dependência física e psicológica- cirrose- problemas gastrointestinais- anemia- diminuição das defesas imunitárias danos cerebrais- depressão- delírios- psicose- dificuldade nas relações pessoais, familiares e sociais- acidentes rodoviários incapacitantes



PostalFree

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) o uso do álcool começa a ser abuso, quando, diariamente, no homem, se excede os 24 g de álcool (25 cl de vinho a 12º ou três «imperiais») e, na mulher, se excede os 16 g de álcool, (15 cl de vinho a 12º ou duas «imperiais»).

> Se se beber...

- O álcool interfere com a visão e coordenação motora. Evitar conduzir e operar máquinas depois de beber. Optar pelos transportes públicos ou andar a pé.
- Não misturar álcool com medicamentos ou outras drogas
- Manter o copo sempre por perto
- Evitar beber quando medicado e/ou grávida
- Os efeitos do álcool podem ser atenuados se consumido depois de comer. Mas deve-se comer moderadamente, o álcool não alimenta e também não ajuda a digestão
- A ressaca pode ser atenuada comendo antes de consumir e bebendo água antes de dormir

Mais informações **1414** LINHA VIDA 2ª a 6ª (10-24h) ou

GRATIS

linha.vida.lx@idt.min-saude.pt

ouvimos, informamos, apoiamos

Não existem drogas leves ou duras e o que pesa na nossa vida é o uso que fazemos delas!



Portugal em Acção



