

# QUAIS OS EFEITOS E COMO ME AFETA UM CONSUMO ABUSIVO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS?

O álcool é rapidamente absorvido na corrente sanguínea através do intestino delgado. Decompõe-se em grande parte pelo fígado, deste modo é o fígado que sofre os efeitos mais tóxicos do álcool. É eliminado através da urina, da respiração e da transpiração.

O corpo pode eliminar cerca de 0,1g de álcool por litro de sangue por hora. Nesse caso, se beber muito e rapidamente, o corpo não será capaz de decompor o álcool com rapidez suficiente para manter-se sóbrio e vai sofrer efeitos adversos, como por exemplo:



## GÉNERO

O corpo da mulher demora mais tempo a eliminar o álcool do que o do homem.



## PESO & ALTURA

Uma pessoa com menor peso sentirá os efeitos do álcool mais rapidamente



## NÍVEL DE ÁGUA NO CORPO

Se estiver desidratado o efeito do álcool será mais rápido



## ALIMENTAÇÃO

Quando a ingestão de álcool é feita em jejum ou acompanhada de pouca comida, a sua absorção é mais rápida



## RAPIDEZ DE CONSUMO

O consumo de bebidas alcoólicas num curto espaço de tempo resulta no atingimento de taxas de alcoolémia elevadas mais rapidamente do que se a ingestão ocorrer de forma mais espaçada no tempo

## CURTO PRAZO

Perda de discernimento

Maior risco de acidente

Sentidos alterados

Retarda as reações

Intoxicação (pode resultar em coma ou morte)

Ressaca

## LONGO PRAZO

Dependência

Danos cerebrais

Paragem cardíaca

Pressão arterial elevada

RISCO ELEVADO:

Doenças hepáticas

Diabetes

Cancro

