



Álcool

www.cnapa.lu

CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions



Tal como o tabaco, as bebidas alcoólicas pertencem ao grupo das drogas legais mais consumidas

O álcool que entra na composição dessas bebidas é obtido através da fermentação do açúcar presente na fruta e noutros produtos hortícolas com suficiente teor de açúcar (*batatas, cereais na generalidade, nomeadamente, o milho*). Exemplos de bebidas alcoólicas de grande consumo são a cerveja ou o vinho. Os produtos hortícolas fermentados podem também ser destilados para produzir aguardente ou outras bebidas espirituosas.



Princípio ativo

- Etanol (*álcool bebível*)



Estatuto jurídico

- O consumo de álcool não é proibido por lei
- São vedadas a venda e a distribuição de bebidas alcoólicas a menores de 16 anos
- Limite máximo permitido de álcool no sangue - expresso em gramas de álcool por litro de sangue - quando da circulação rodoviária: 0.5‰ (*0.2‰ para condutores menores de idade, recém-en-*

cartados que se encontram na fase experimental, condutores profissionais de veículos pesados, acompanhantes durante a fase de condução acompanhada)



Formas de consumo

- Oral (*bebidas, alimentos cozinhados, como ingrediente de certos medicamentos*)



Início e duração do efeito

- **Começo do efeito:** alguns minutos após o consumo; sendo o efeito máximo sentido após 30 - 60 minutos
- **Duração do efeito:** em cada hora são metabolizados (*decompostos*) no sangue 0,1 a 0,2‰ de álcool



Efeitos

- Estimulante, aumento do interesse em estabelecer contatos e meter conversa
- Desinibidor, depressor, relaxante de tensões musculares e nervosas
- Impulsionador do desejo sexual
- Sedativo, anestésico



Riscos e efeitos secundários

- Diminuição da capacidade de compreensão e concentração
- Limitação da capacidade de reação
- Problemas de coordenação e de equilíbrio, distúrbios da fala
- Aumento da agressividade, violência (*na qualidade de autor e/ou de vítima*)
- Redução do espírito crítico e da capacidade de julgamento, maior prontidão para correr riscos: comportamentos de risco (*por exemplo, na circulação rodoviária*), quedas, acidentes, relações sexuais não protegidas/desejadas.
- Descida da temperatura corporal, dilatação dos vasos sanguíneos
- Náuseas e vômitos
- Cansaço, adormecimento
- Perturbações da visão (*"visão em túnel", visão dupla (diplopia)*)
- Perdas de memória (*"esquecimento das sequências", "brancas"*)
- Ressaca (*no dia seguinte*): dores de cabeça, enjoo, tonturas, fadiga, espírito depressivo
- Perigo de vida: intoxicação pelo álcool, hipotermia, paralisação dos reflexos respiratórios, paragem respiratória



Riscos a longo prazo

- Dependência
- Distúrbios do sono
- Depressões, fobias, alterações da personalidade
- Perturbações da memória
- Lesões dos órgãos (*fígado, pâncreas, sistema cardiovascular, aparelho digestivo, cérebro, sistema neurológico, entre outros*)
- Cancro (*fígado, seios, estômago, esófago, traqueia, cavidades oral e faríngea, etc.*)



Convém saber ...

- ✓ O álcool tem um efeito tóxico a nível celular, conseguindo chegar, através do estômago e do intestino delgado, aos vasos sanguíneos. Através da circulação sanguínea, espalha-se por todo o corpo, conseguindo danificar todos os órgãos.
- ✓ Não existem quaisquer truques para acelerar a metabolização do álcool, ou seja, para anular rapidamente o seu efeito no organismo. A maior parte do álcool é metabolizada pelo fígado: não há descanso, chávenas de café, desportos ou ar fresco que consigam atenuar de imediato o mal-estar causado pela ingestão de bebidas alcoólicas, mesmo que, em termos subjetivos, essas medidas possam dar uma certa sensação de alívio.
- ✓ O açúcar e as bebidas gaseificadas aceleram a assimilação e potenciam o efeito do álcool. Além disso, o açúcar disfarça o sabor a álcool, contribuindo desse modo para que quem bebe não se aperceba do real efeito do álcool.
- ✓ As mulheres conseguem atingir a partir do mesmo nível de consumo de álcool um grau de alcoolémia muitas vezes superior ao dos homens. Tal deve-se ao menor teor de fluidos corporais presente no organismo feminino e a uma maior lentidão na metabolização do álcool a nível do fígado.
- ✓ O facto de as crianças e os jovens terem, por regra, um peso inferior ao dos adultos faz potenciar (*mesmo drasticamente*) nessa faixa etária o efeito do álcool.
- ✓ O conceito muitas vezes utilizado de “coma etílico” induz em erro. A maioria dos jovens, mas também dos adultos, não bebem deliberadamente até ficarem inconscientes. Os que são conduzidos ao hospital por causa de uma intoxicação causada pela ingestão excessiva de álcool, na verdade, não mediram bem o efeito que o álcool iria ter no seu organismo.
- ✓ No caso de uma dependência do álcool, qualquer programa de desintoxicação e reabilitação deverá sempre ser feito sob supervisão médica, porque a interrupção repentina do hábito da bebida pode desencadear sintomas de carência capazes de colocar a vida dessas pessoas em risco.

Sugestões para uma ingestão responsável de bebidas alcoólicas

- Para a saúde física, o melhor é não consumir álcool. Quem ainda assim optar por consumir álcool:
- No caso de adultos saudáveis, um consumo de **baixo** risco seria:
 - no caso dos homens, no máximo dois copos normais por dia
 - no caso das mulheres, no máximo um copo normal por dia
 - não tomar quaisquer bebidas alcoólicas em, no mínimo, dois dias da semana

Por copo “normal” entende-se um copo com 10 a 12 gramas de álcool puro. O tamanho do copo varia consoante a bebida: copo de 0,3 l se for cerveja, de 0,1 l se for vinho e de 4 cl se for aguardente.



- Nunca beber demasiado depressa, nem em grandes quantidades (*não fazer apostas a ver quem bebe mais, beber pausadamente e alternar o consumo de bebidas alcoólicas com o de bebidas sem álcool*)
- Nunca ingerir bebidas alcoólicas para matar a sede
- Nunca ingerir bebidas alcoólicas se a situação exigir máxima capacidade de desempenho, concentração e reação, ou seja, se tiver de conduzir veículos na via pública ou de exercer qualquer tipo de atividade profissional, escolar ou desportiva
- Não consumir bebidas alcoólicas durante a gravidez e período de amamentação
- Conhecer bem os riscos acrescidos que corre uma pessoa que já sofra de uma doença crónica se consumir bebidas alcoólicas
- No caso de celebrações e encontros sociais (*festas, bailes*), os convivas deverão vigiar mutuamente o consumo de bebidas alcoólicas e encontrar sempre a forma mais segura para regressar a casa no final do evento.

De tempos a tempos, convém parar completamente o consumo de bebidas alcoólicas, passando, por exemplo, 4 semanas sem beber álcool e, durante esse período de abstinência, tentar perceber até que ponto a pessoa já criou habitação e qual o significado que o álcool tem para a sua vida (*para depois, caso se confirme que existe uma real dependência do álcool, alterar em conformidade os seus hábitos de consumo*).



Em caso de dúvida, em situação de emergência ligue sempre para o



Sinais de um comportamento de risco no tocante à ingestão de bebidas alcoólicas

- Quando o álcool começa a assumir uma importância cada vez maior na vida da pessoa (*quando a pessoa já não consegue resistir à vontade de beber álcool*)
- Quando, apesar de más experiências passadas, a pessoa é incapaz de limitar o consumo de bebidas alcoólicas (*por exemplo, casos anteriores de amnésia total, brigas com amigos/familiares, atos de violência*)
- Perda do controlo em relação ao momento em que se começa a beber e ao momento em que se pára de beber, beber compulsivamente:
 - quando a pessoa jura a si mesma, vezes sem conta, que nunca mais pega num copo e volta a cair no vício
 - quando a pessoa não consegue limitar a quantidade de álcool que bebe num serão
- Quando a pessoa consegue beber cada vez mais álcool sem ficar embriagada (*habituação*)
- Quando a pessoa começa a precisar de maiores quantidades de álcool para alcançar o efeito que pretende (*aumento da dose*)
- Quando a pessoa consome álcool em situações inadequadas, por exemplo:
 - quando é necessário dispor da máxima capacidade de desempenho, de concentração e de reação (*circulação rodoviária, trabalho/casa, desporto*)
 - durante a gravidez
 - quando tem de tomar medicamentos regularmente
 - quando sofre de uma doença crónica

Recomendação

Se o comportamento da pessoa corresponder a algum destes critérios, ela deverá rever ou mesmo alterar o seu comportamento face à bebida. Caso seja necessário, não deve hesitar em pedir ajuda especializada (*médicos, centros de acompanhamento, grupos de auto-ajuda, etc.*).

Nenhum consumo de drogas legais é isento de riscos!

No consumo de drogas permitidas ou não por lei, os efeitos que cada um sente variam muito e dependem de vários fatores (*tipo de consumo, dose, idade, sexo, meio envolvente, estado de espírito, bem como experiência e expectativa*).

O consumo de qualquer droga pode levar à dependência.

Há que evitar o consumo de drogas legais e ilegais nas seguintes situações:

- Na juventude (*durante a fase de desenvolvimento físico e psíquico*)
- Na circulação rodoviária e no exercício de outras atividades que exijam uma cabeça fria (*desporto, operação de máquinas e ferramentas ...*)
- No local de trabalho / na escola
- Durante a gravidez e a amamentação
- Se a pessoa sofrer de alguma doença crónica

Além disso importa ter o máximo cuidado:

- Se não se conhece a qualidade do produto e não há forma de a verificar
- No caso de um consumo combinado de várias substâncias, ou seja, consumir bebidas alcoólicas em conjunto com outras drogas
- No caso da toma simultânea de medicamentos

Sempre que se constatar que uma pessoa não se sente bem após ter consumido drogas legais ou ilegais, há que adotar uma atitude responsável e ajudar essa pessoa. Em caso de dúvida, deve-se ligar para o número das urgências **112** e aplicar medidas de primeiros socorros.



112



Você tem mais perguntas ?

Do you have further questions?



Fro No



T. 49 77 77-55

frono@cnapa.lu | www.cnapa.lu

cnapa - Centre National de Prévention des Addictions - 2024.
Ce dépliant est financé par le Fonds de lutte contre certaines formes de criminalité.

CNAPA

Centre National
de Prévention des Addictions

Ofertas:

Offerings:



www.cnapa.lu

INFORMÉIEREN • SENSIBILISÉIEREN • FORMÉIEREN • KOORDINÉIEREN

99, rue Andethana L-6970 Hosterf

T + 352 49 77 77-1 | www.cnapa.lu | info@cnapa.lu

Fondation | RCS Luxembourg G36

Signs of risky drinking habits

- If alcohol is playing an increasingly important role in your life (*strong cravings*)
- Alcohol consumption has not been curbed despite bad experiences (*e.g. mental blanks, arguments with friends/family, violence*)
- Loss of control over starting and stopping drinking:
 - for example, one repeatedly resolves not to drink alcohol but then does
 - one fails to curb one's evening alcohol intake
- If one is able to drink increasing amounts of alcohol without becoming drunk (*habituation*)
- If one needs more alcohol to achieve the desired effect (*dose escalation*)
- Alcohol consumption in inappropriate situations, e.g.:
 - if performance, concentration, and the ability to react are required (*driving, work/school, sport*)
 - during pregnancy
 - if accompanied by the use of medication
 - if there are previous medical conditions

Recommendation

If one or more of these criteria apply, it is important to look very carefully at one's drinking habits and change them as appropriate. Other forms of support are available if required (*doctors, information centres, self-help groups, etc.*)

There is no such thing as a risk-free consumption of legal and illegal drugs!

When consuming any legal and / or illegal drug, the subjectively perceived effects depend on various factors (*how consumed, dose, age, gender, environment, mood as well as experience and expectation*).

Consumption of any drug can result in addiction.

The consumption of legal and illegal drugs is to be discouraged:

- During adolescence (*physical and mental development*)
- When driving and during other activities requiring a “clear head” (*e.g. sport, when operating machinery, ...*)
- At the workplace / at school
- During pregnancy and breastfeeding
- If there are previous medical conditions

Particular care is also required:

- If the quality of the product is unknown and cannot be checked
- In the event of combined use, e.g. alcohol and other drugs
- When medication is taken at the same time

If you notice that a person is not well after having consumed legal or illegal drugs, act responsibly and look after that person. If in doubt, phone the emergency number and administer first aid.



112

Good to know ...

- ✓ Alcohol is a cytotoxin, reaching the bloodstream via the stomach and small intestine. It therefore spreads throughout the body, potentially damaging all organs.
- ✓ There are no “tricks” for accelerating the elimination of alcohol from the body. Most of the alcohol is eliminated by the liver: neither sleep, coffee, sport nor fresh air can fast-track this elimination process, although they may subjectively enhance a sense of well-being.
- ✓ Sugar and carbon dioxide accelerate the absorption of alcohol and its effect. Also, sweetness conceals the taste of alcohol, its effect often being underestimated as a consequence.
- ✓ Women typically have a higher per mill level than men for the same alcohol consumption. This is due to the smaller proportion of body water in women and slower alcohol elimination in the liver.
- ✓ The typically lower body weight of children and adolescents results in the alcohol having a (*potentially drastically*) greater effect.
- ✓ The frequently used term “binge drinking” is misleading. Most adolescents, and adults as well, do not intend to drink themselves senseless. Typically, those who have to be hospitalised with alcohol poisoning have underestimated the effect of the alcohol.
- ✓ In the case of alcohol addiction, physical withdrawal (*detoxification*) should always be conducted under medical supervision, because an abrupt end to alcohol consumption can trigger life-threatening withdrawal symptoms.

Tips for responsible use of alcohol

- For physical health, it is best not to consume alcohol. However, for those who choose to drink alcohol:
- For healthy adults, **low** risk consumption is deemed to be:
 - for men, a maximum of two standard glasses of alcohol per day
 - for women, a maximum of one standard glass of alcohol per day
 - refrain from alcohol for at least two days a week

What is meant by one standard glass of alcohol is a glass containing between 10 and 12 grams of pure alcohol, e.g. beer (0.3 l), wine (0.1 l), schnapps (4 cl).



- Do not drink too quickly and too much (*no drinking games, take breaks, e.g. with non-alcoholic beverages*)
- Do not use alcohol to quench your thirst
- Do not drink alcohol when performance, concentration and quick reactions are required: driving, workplace/school, sport
- Refrain from alcohol during pregnancy and breastfeeding
- Clarify what risks alcohol consumption poses given existing ailments
- When celebrating together (*party, etc.*) keep an eye out for one another and make sure you get home safely.

Periodically go without alcohol, e.g. for 4 weeks, and see to what extent one has become habituated to alcohol and how important it is (*then change drinking habits, where appropriate*).

→ In an emergency or if in doubt
always call the emergency number.



Alongside with tobacco, alcohol is one of the most commonly consumed legal drugs.

It is created by the fermentation of sugar from fruits and other sources of sugar (*potatoes, grains or maize*) and is consumed in the form of beer or wine, for example. The fermented brew can be made (*distilled*) into schnapps or other spirits.



Main active ingredient

- Ethanol (*drinkable alcohol*)



Legal status

- Legal
- It is prohibited from being sold and served to minors under the age of 16
- Alcohol limit if driving: 0.5 ‰ (0.2 ‰ for non-adult drivers, provisional drivers, professional drivers, accompanied drivers ("conduite accompagnée"))



Forms of consumption

- Orally (*beverages, meals, in medication*)



Onset and duration of effect

- **Onset:** a few minutes after consumption; maximum effect after 30 - 60 minutes
- **Duration:** 0.1 - 0.2 ‰ decrease in blood alcohol concentration per hour



Effects

- Stimulant, increased sociability and talkativeness
- Disinhibitory, causes anxiety, muscle relaxant
- Boosts libido
- Stupefying, narcotic



Risks and side effects

- Decline in receptiveness and powers of concentration
- Impaired reactivity
- Coordination and balance problems, speech problems
- Increased aggressiveness (*as assailant and/or victim*)
- Decline in critical faculties and powers of judgement, greater appetite for risk: risky behaviour (*e.g. when driving*), falls, accidents, unprotected/unwanted sex
- Body temperature falls, blood vessels dilate
- Nausea and vomiting
- Fatigue, falling asleep
- Impaired vision (*"tunnel vision", double vision*)
- Memory loss (*"mental blanks", "blackout"*)
- "Hangover" (*the day after*): headaches, nausea, giddiness, fatigue, depressive mood
- Danger to life: alcohol poisoning, hypothermia, respiratory paralysis, respiratory arrest



Long-term risks

- Addiction
- Sleep disorders
- Bouts of depression, anxiety disorders, personality changes
- Memory disorders
- Organ damage (*liver, pancreas, cardiovascular system, gastrointestinal tract, brain, nervous system, among others*)
- Cancers (*liver, breast, stomach, oesophagus, larynx, buccal and pharyngeal cavity, among others*)





Alcohol

www.cnapa.lu

CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions

