

## Falsos Conceitos

No nosso país é tradição, celebrar os momentos festivos em comemorações à volta da mesa, em torno do comer e beber.

Estes costumes estão associados a conceitos menos correctos relativos aos efeitos das bebidas alcoólicas, que importa desmitificar.



## O álcool aquece?

- **Não**, o álcool faz com que o sangue venha do interior do organismo para a superfície da pele, dando-nos uma sensação de calor, quando o ingerimos. Esta situação vai provocar uma perda de calor interno, prejudicial ao funcionamento dos órgãos.

***O álcool não aquece o organismo, mas pelo contrário, provoca-lhe perda de calor!***

## O álcool dá força?



- **Não**, o álcool tem uma ação excitante, euforizante e anestésica que disfarça o cansaço e dá a ilusão de uma maior energia, mas depois o cansaço é a dobrar, porque gastou energia ao ser metabolizado no fígado.

***O álcool não dá forças, mas em vez disso tira-as!***

## O álcool mata a sede?



- **Não**, o álcool que ingerimos leva a um aumento da perda de água do organismo pela urina, aumentando assim a necessidade de água e consequentemente a sede. A sensação de sede significa a necessidade de água.

***Quanto mais álcool uma bebida tiver, menos “mata a sede”!***

## O álcool ajuda a digestão e abre o apetite?

- **Não**, o álcool faz com que os movimentos do estômago se façam mais depressa, levando ao seu esvaziamento mais rápido, ocorrendo a passagem dos alimentos para o intestino sem estarem devidamente digeridos e dando a sensação de estômago vazio. O resultado é a falta de apetite e o aparecimento de gastrites e úlceras gástricas.

***O álcool provoca várias perturbações digestivas!***

## O álcool é um remédio?

- **Não**, o álcool parece por vezes “abafar” durante algum tempo certos sintomas (dores, mal estar, etc.), pelas suas propriedades euforizantes e anestésicas. No entanto, pode provocar diminuição das defesas e da resistência no homem tornando-o mais vulnerável à doença (a tuberculose, as pneumonias, etc. são mais frequentes nos alcoólicos).

***O álcool torna o homem mais vulnerável à doença!***

O álcool pode ser bebido com moderação. Os adultos em geral, desde que gozem de boa saúde podem ingerir bebidas alcoólicas com moderação.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, os homens adultos, até aos 65 anos podem beber até 20g de álcool por dia, as mulheres adultas (de qualquer idade) e os homens com idade igual ou superior a 65 anos podem consumir 10g por dia, sendo conveniente que o faça durante as refeições.

### O álcool está completamente contra-indicado:

- Nas mulheres grávidas ou a amamentar;
- Nas crianças e nos adolescentes;
- Nos adultos portadores de certas doenças e a tomar alguns medicamentos (pergunte ao seu médico sobre a sua situação).



**BEBA ÁLCOOL COM MODERAÇÃO**

Realizado por: Cátia Pinto

Lina Fernandes

Paula Malvar

**Unidade de Saúde Familiar Arandis (CS Torres Vedras)**

Rua Fernando Barros Ferreira Leal - Urb. Conquinha

2560-253 TORRES VEDRAS

Tel: 261336373 (geral);

email: [arandis.usf@gmail.com](mailto:arandis.usf@gmail.com)

## Consumo de Álcool

**Falsos Conceitos**

