

## Bebidas Alcoólicas

As bebidas alcoólicas são todas aquelas que contêm álcool, como o vinho, cerveja, licores, aguardente, whisky...

## Graduação

A graduação de uma bebida alcoólica é o volume de álcool puro, em percentagem, existente em 1 litro (L) dessa bebida, sendo expressa em graus. Assim, por exemplo: 1 litro de vinho de 12º, tem 12% de álcool ou seja 0,12 L (120 ml). Como a densidade do álcool é de 0,8, neste caso 1 litro de vinho (12º) contém 96 g de álcool puro (120 ml x 0,8).

Embora as bebidas alcoólicas tenham diferentes graduações, os copos habitualmente usados para as servirem têm idêntica quantidade de álcool (entre 8 a 12 gramas de álcool puro), sendo as bebidas com mais graduação servidas em copos mais pequenos e as menos graduadas em maiores.



	cerveja 12º	vinho 12º	aperitivo 21º	aguardente 50º
CAPACIDADE DO COPO	3 dl	1,65 dl	0,5 dl	0,5 dl
CONTEÚDO DE ÁLCOOL PURO	12 g	12 A 13 g	10 A 12 g	14 A 16 g

## Alcoolémia

A taxa de alcoolémia é a quantidade de álcool existente no sangue de um indivíduo, num determinado momento e expressa-se em gramas de álcool por litro de sangue.

De uma forma prática pode ser avaliada pelo alcoolteste (teste do balão).

Assim, quando se fala de uma alcoolémia de 0,5 g/L significa que existe 0,5 g de álcool por litro de sangue.



## O álcool pode causar doença

Quando consumido em quantidades superiores às toleradas pelo organismo, o indivíduo adoce, e a esta doença dá-se o nome de alcoolismo.

### Alcoolismo Agudo / Embriaguez

Ingestão de grande quantidade de bebida alcoólica num curto espaço de tempo, que leva a uma elevada concentração de álcool no sangue, com repercussões no organismo,

principalmente no sistema nervoso central. As manifestações clínicas podem ser várias, desde excitação psíquica, euforia, diminuição da tensão e ansiedade, podendo evoluir para a falta de sentido crítico, da coordenação motora e do equilíbrio, náuseas, vômitos, taquicardia, confusão, sono profundo, coma, podendo mesmo causar a morte.



### Alcoolismo Crônico

Quando existe uma ingestão excessiva e habitual de bebidas alcoólicas, muitas vezes em pequenas doses, mas repetidas ao longo dos dias, levando a uma intoxicação crônica.

Este efeito tóxico permanente, vai ter repercussões nos órgãos do corpo provocando por exemplo gastrite, úlceras no estômago, vômitos, cirrose hepática, sintomas neuromusculares (tremores das mãos, cansaço muscular), doenças cardiovasculares e do sangue e também alterações mentais e psicológicas (dificuldade de raciocínio, perda de memória, irritabilidade, depressão, delírio alcoólico, etc.).

## Consequências Sociais do Alcoolismo

### Na Família

#### Na vida familiar:

- Perturbações relacionais;
- Maus tratos no cônjuge e filhos;
- Deterioração progressiva do Lar;
- Dificuldades e carências materiais;
- Desagregação familiar.

#### Nos Descendentes:

- Efeito directo – acção tóxica do álcool durante a gravidez pode provocar o Síndrome Fetal Alcoólico (atraso de crescimento, anomalias morfológicas e malformações cardíacas, renais, etc).
- Efeito indirecto – acção psicológica – dificuldades e insucesso escolar; dificuldades de identificação, ausência da imagem do progenitor alcoólico; carência de afectos e cuidados; etc.

### No Trabalho

- Dificuldades no convívio;
- Perdas de rendimento;
- Aumento das ausências ao trabalho;
- Aumento do número de acidentes.

### Na Sociedade

- Relações sociais violentas;
- Aumento de desactos e crimes;
- Aumento de acidentes de viação;
- Grandes gastos em tratamentos, internamentos hospitalares e reformas prematuras.



# É Preciso Saber Beber

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)

# Álcool e Saúde



USF Arandis  
2022