

Consumo de álcool e o Rendimento

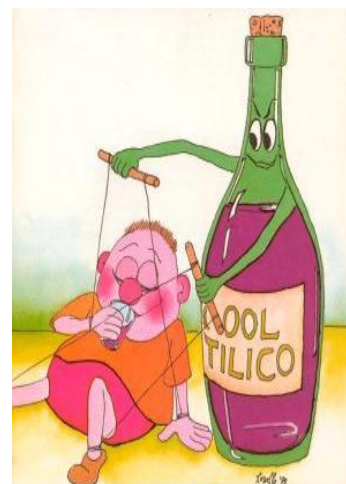


Este tema pretende alertar-te para as consequências que poderão surgir se consumires bebidas alcoólicas, e qual será o reflexo no teu rendimento escolar. Queremos que depois de leres este artigo percebas que ao consumires álcool estás a pôr a tua vida em risco.

É na adolescência que ocorre o teu maior crescimento, tanto a nível físico como mental, nesta fase terás consciência de ti próprio, das dificuldades que te surgem no dia-a-dia e do que pretendes para ti.

Aqui vão então algumas curiosidades sobre as bebidas que muitas vezes ingeres em casa, em festas, sozinho ou com amigos. Sabias que o álcool é o “prazer venenoso” mais antigo que existe?! Pois é, é mesmo verdade, o tabaco, o café e o chá só foram descobertos mais tarde. O álcool é também chamado álcool etílico, porque, quimicamente deriva do etanol.

Quem já não ouviu dizer que o álcool é uma droga? Mas, ainda assim, não o encaras como tal, colocando uma droga dentro do teu corpo. A bebida alcoólica é considerada a droga mais vendida do planeta e o alcoolismo a sua consequência.



É importante que compreendas que o abuso de álcool prejudica o teu sistema nervoso central e periférico, assim como a tua capacidade de perceberes tudo o que te rodeia. Na maioria dos casos, os efeitos do álcool são determinados pela quantidade de álcool que bebes.

Como ocorre a absorção do álcool dentro do meu corpo?

Imaginando que bebes uma **Cerveja**. Bebes a segunda, a terceira, e assim por diante...



O teu estômago manda uma mensagem ao teu cérebro, a dizer: **“Alto lá... ele está a beber muitos líquidos. Já me sinto cheio!!!”**

O teu **Estômago e cérebro** não distinguem que tipo de líquido estás a ingerir, sabem apenas que **“é líquido”**.

Quando o **Cérebro** recebe esta mensagem, diz: **“Espera lá, ele não sabe o que está a fazer!!!”**

E manda a seguinte mensagem para os rins: **“AMIGO, filtra o máximo de sangue que puderes, porque ele continua a beber líquidos sem parar! Vamos ter de filtrar todos estes líquidos!”** e o **Rim** começa a fazer horas extras... Filtra muito sangue e enche-se rapidamente.

É nesta altura que comesças a ficar com a tua bexiga cheia, e sentes vontade de ir à casa de banho! Se reparares a cor da tua urina inicialmente tem a cor normal, isto é, é meio amarelada, porque além da **Água**, estão presentes as impurezas que se encontravam no sangue.

O **Rim** facilitou a vida do estômago, mas imaginando que continuas a beber o estômago necessita de enviar uma nova mensagem ao **Cérebro**, que por sua vez faz uma chamada de atenção aos rins, dizendo-lhes que têm de acelerar o processo de filtração.

A partir deste momento o que rim elimina não é **álcool!** O que daqui para a frente fica na bexiga é só **ÁGUA**, o líquido essencial ao teu corpo!!! É por isso que a tua urina depois é transparente: porque é **água!** Imaginando que continuas a beber, o teu organismo vai eliminando a água que existe no teu corpo, desta forma a concentração de **álcool** no organismo aumenta.



Chegará a um determinado momento que estás tão alcoolizado, que o teu **Cérebro** “desliga”. É então que se desmaia ou adormece... Ele faz isto porque pensa: “... **vou pô-lo a dormir, pode ser que assim ele pare de beber e nós consigamos expulsar o álcool que ele tem no corpo.**”

Enquanto estás adormecido, o **Cérebro** dá a seguinte ordem ao sangue: “**Agora, temos que eliminar a quantidade de álcool que ele ingeriu. O meu plano é o seguinte: como**

estamos com o nível de água muito baixo, vamos passar por todos os órgãos e tirar a água que eles têm, e assim, conseguimos eliminar o álcool presente no organismo.”

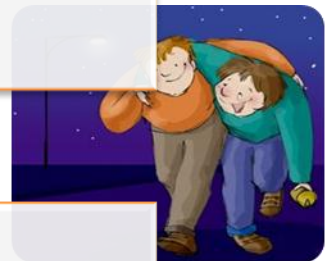


O SANGUE é como se fosse o rapaz dos recados do corpo. E como é um bom rapaz, obedece às ordens num instante, e por isso, começa a retirar a água de todos os órgãos. Como o **CÉREBRO** é constituído por 75% de água, é que sofre mais com esta “ordem”, e daqui vêm as terríveis dores de cabeça da ressaca...

Alguns Conceitos

Alcoolismo - O alcoolismo é geralmente definido como o consumo excessivo de bebidas alcoólicas em que o comportamento interfere na vida pessoal, familiar, social ou profissional da pessoa.

Alcoólicos - são pessoas que bebem de forma excessiva e que estão dependentes de álcool. Estas pessoas têm perturbações mentais, físicas e de relação com os outros.



- O consumo excessivo de álcool está associado a numerosas

doenças, do aparelho digestivo (cirrose e pancreatite), doenças do coração (tensão alta), cancro e síndrome de dependência alcoólica.

- Relativamente aos problemas associados ao álcool destacam-se os acidentes e maus-tratos, tentativa de suicídio ou suicídio e o grande envolvimento dos jovens em comportamentos sexuais de risco.

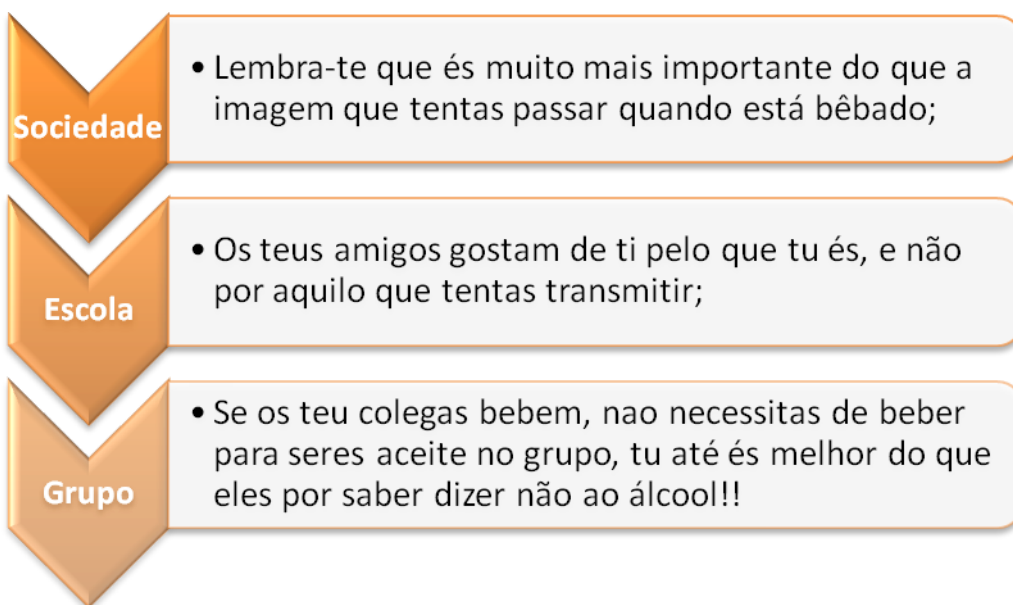
O álcool e os jovens

O álcool é uma das substâncias consumidas mais cedo pelos jovens;	O consumo de álcool em excesso nesta fase poderá levar a situações de degradação irreversíveis dos neurónios;	O consumo de álcool, pode ser o início de uma longa viagem, da qual a dependência é o destino;
---	---	--

***O álcool pode levar-te a teres comportamentos inesperados ou ser alvo do comportamento dos outros sem teres percepção do risco!!**



Como marcares a diferença entre ti os teus Amigos:



🍷 álcool e a condução

- É normal nesta fase achares que ao beberes bebidas alcoólicas nada te poderá acontecer, mas estás enganado. Principalmente se já conduzires e se achas que o álcool te dá uma certa adrenalina e que faz com que te sintas mais autónomo, não é verdade...isso é apenas uma ilusão... uma sensação passageira.



Lembra-te que existem outras formas de teres as mesmas sensações sem te colocares a ti e aos outros em risco, como praticar desporto experimentando aqueles mais radicais.

- De acordo com as estatísticas, os acidentes de viação associados ao consumo de álcool, constituem a principal causa de morte entre os jovens com idades entre os 10 e os 24 anos, não queiras fazer parte destes números. Não conduzas se bebes-te nem entres num carro se o condutor bebeu.



Grande parte dos acidentes resultam em

desfechos como estes...



Este jovem é o Sam que reside no ARIZONA, tinha 18 anos quando sofreu de um acidente de automóvel ao sair de uma festa. O Sam tinha bebido uma ou duas cervejas, por isso decidiu não conduzir...mas..., foi á boleia com um amigo que tinha bebido! E aconteceu....O Sam teve 9 meses em coma e acordou... o Sam tem hoje 22 anos, está numa cadeira de rodas com limitações físicas e mentais e ainda necessita de ir dia sim dia não ao Hospital de Reabilitação, para recuperar a sua vida normal, como por exemplo treinar o levar uma colher à boca.

Consequências psíquicas:

- ✓ Tendência em fugir às responsabilidades e aos problemas;
- ✓ Poderás ficar agressivo;

AGRESSIVIDADE



- ✓ Terás dificuldade em lidar com a pressão e com comentários acerca de ti;
- ✓ O teu nível de racionalidade diminui;
- ✓ Redução da concentração e atenção;
- ✓ Dificuldade em articular as palavras;



Consequências físicas:

- ✓ Dores de cabeça;
- ✓ Cansaço;
- ✓ Sede;
- ✓ O teu corpo poderá tremer;
- ✓ Poderás vomitar;
- ✓ Perda de equilíbrio e tonturas;
- ✓ Alteração da visão;



Ressaca (mal disposto, corpo mole, irritabilidade, mau humor, dores de barriga, diarreia, náuseas ...)

Consequências académicas:



- ✓ Mostrar-lhe alternativas para reduzir o consumo de álcool:
 - Evitar estar com outras pessoas que bebam;
 - Beber devagar, em pequenos goles e... não de “pénalti”;
 - Diluir as bebidas alcoólicas (misturares com sumos);
 - Não participes em rodadas de bebidas;
 - Tenta alternar bebidas com e sem álcool;

- ✓ Se detectas-te esta situação na tua escola, deverás encaminhá-lo para o Gabinete de Saúde Escolar para que o enfermeiro(a) o possa ajudar.

Assim, deves ajudá-lo a eliminar ou minimizar as causas que o levaram a encontrar “refúgio” na bebida.

A ajuda para este tipo de problemas está disponível, é confidencial e fácil de encontrar! Mas o primeiro passo tem que ser teu e passa por admitir que tens/podes ter um problema e precisas de ajuda.



Agora que o Carnaval está à porta...tenta moderar o consumo de álcool, e lembra-te de tudo o que lêes-te neste artigo!

Não te esqueças que, para te divertires não precisas de beber bebidas alcoólicas. A diversão és TU que crias...



Para mais informações poderás consultar:

- <http://www.ipv.pt/millennium/millennium30/14.pdf>
- http://www.fc.ul.pt/gapsi/pdf/Consumo_e_abuso_de_Alcool.pdf
- <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/mot/v5n1/v5n1a05.pdf>
- <http://repositorioaberto.univ-ab.pt/bitstream/10400.2/700/1/LC402.pdf>

A.Enf. Joana Miranda nº20080034
Licenciatura em Enfermagem 7º Curso – 2008/2012 UFCVII
Enfermagem na Comunidade 4º Ano 1º Semestre