



PARA QUEM LEVA A EDUCAÇÃO A SÉRIO E FAZ DA VIDA UM ETERNO APRENDIZADO

APOSTILA DE PDS I – ALCOOLISMO

Professora da Disciplina: Yara Tappis	Data: /03/20	1º TRIMESTRE
Aluno (a):	Nº:	Nota:
8º Ano: ____ Ensino Fundamental	Período: Matutino	Valor da avaliação:

Assinatura do Responsável: _____

SAÚDE E ALCOOLISMO

HÁBITO E VÍCIO

Existem atitudes que não podemos evitar. Às vezes, atuamos de forma repetitiva procurando facilitar o cotidiano ou em busca de sensações de prazer. Os hábitos se criam quando surgem essas atitudes repetitivas. Eles podem ser positivos quando realmente fazem bem ao nosso desenvolvimento geral, podem ser negativos quando acabam prejudicando a saúde ou trazem consequências sociais pouco recomendáveis; e ainda podem ser inofensivos quando passam despercebidos ou não nos prejudicam de modo algum.

O vício se instala quando um indivíduo não pode mais viver sem um hábito; ele modificou seu metabolismo ou seu comportamento. Os vícios mais funestos geralmente se relacionam com substâncias que são capazes de atuar sobre o metabolismo humano. Às vezes são até necessários, (como no caso de pessoas que precisam de um determinado remédio para viver), mas é preciso ter equilíbrio para se livrar de um vício ou para conviver com um.

TOLERÂNCIA

Muitos motivos podem levar um indivíduo à busca da sensação que um vício produz. No início as sensações são causadas por pequenas doses do objeto do vício. O organismo se adapta logo e as mesmas sensações, para serem causadas, precisam de doses cada vez maiores. É o que se chama tolerância.

DEPENDÊNCIA

A dependência ocorre em consequência direta da tolerância. Com doses cada vez maiores do objeto do vício, o organismo acaba se tornando refém da substância administrada. O organismo, muitas vezes, não consegue mais viver sem o objeto do vício.

SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA

A síndrome de abstinência ocorre quando surgem efeitos decorrentes da suspensão do objeto do vício. Ela pode ser suave, ocasionando apenas desconforto ou pode ser severa, podendo levar indivíduos à morte.

DROGAS

São substâncias capazes de modificar o metabolismo químico do organismo retirando – o do padrão natural de funcionamento. As drogas também são capazes de modificar o ambiente em que um indivíduo vive.

DROGAS NECESSÁRIAS E DROGAS DO DIA A DIA

Todas as pessoas, no decorrer de suas vidas, visitam o que chamamos de drogarias. São as farmácias destinadas a vender drogas lícitas (legais) e que de alguma maneira agem no nosso organismo a ponto de equilibra– lo. São os remédios. Substâncias necessárias às vidas de muitas pessoas e que trazem benefícios e cura. São os analgésicos, os antitêrmicos, os hipertensivos, os antidepressivos, os relaxantes musculares, os antibióticos, os anticoncepcionais, etc. Isto quer dizer que nem todas as drogas são prejudiciais. Elas se tornam negativas quando são usadas para fins de diversão ou abuso.

Existem pessoas que se viciam em drogas e nem se dão conta disso. Algumas delas fazem parte da vida comum das pessoas. Os remédios para dormir, por exemplo, são drogas depressoras vendidas com uma certa facilidade e que, nas farmácias, estão no ranking dos remédios mais vendidos, a cafeína dos cafés e dos refrigerantes de cola, os remédios para desentupir o nariz (vasoconstrictores); todos estes podem ser chamados de drogas do dia a dia.

A cafeína é um estimulante leve que acelera o pensamento, o coração e aumenta a pressão cardíaca quando administrada em grande quantidade. Precisamos tomar cuidado com as doses diárias de cafeína porque ela pode, inclusive, causar distúrbios sensoriais. Não esquecer que o chá preto, às vezes, pode conter mais cafeína do que o próprio café.

O ÁLCOOL É UMA DROGA !!!!!

Muitas pessoas pensam que o álcool não é uma droga. Pelo contrário, trata – se de uma droga que está na categoria das **depressoras** por desacelerar a transmissão dos impulsos nervosos.

As bebidas alcoólicas costumam ser usadas por pessoas que querem se sentir relaxadas e desinibidas. É que sua ação depressora inibe, inicialmente, os centros de controle de censura dos indivíduos

mas, com o aumento das doses, os efeitos depressores tornam – se muito claros: falta de inibição, de controle, de coordenação motora, sono e, no limite, coma alcoólica.

Constatou – se que o álcool é, de longe, a droga mais consumida. Mais de 50 % dos jovens em todo o país consomem bebidas alcoólicas. Quanto mais cedo se começa maior o risco de problemas aparecerem. Ai está o perigo da droga legal, (lícita) de ação lenta e que dá a **FALSA SENSAÇÃO DE QUE NÃO FAZ MAL**. A questão é aprender a beber com moderação, o que geralmente não causa grandes prejuízos. O problema é que a moderação não é uma coisa muito valorizada pela juventude, mais disposta a correr riscos e a aventurar – se. Por isso, o álcool tem causado tantos danos à sociedade.

Cerveja, vinho, uísque, conhaque, vodca e pinga, entre outras bebidas alcoólicas, tem uma coisa em comum: o álcool etílico, a droga psicotrópica que, com folga faz mais vítimas no Brasil e no mundo.

Há muito tempo os seres humanos conhecem o álcool. Ele é obtido através de um fenômeno conhecido como fermentação alcoólica. Nesse processo, o açúcar da uva ou do caldo de cana e de cereais diversos, entre outras fontes, é transformado por fungos microscópicos em álcool etílico e gás carbônico. O álcool, então pode ser utilizado como combustível, produto de limpeza e desinfetante. E pode também ser empregado na fabricação das tais bebidas alcoólicas.

No consumo social, quando o álcool é consumido de maneira discreta, muita gente considera essa droga como auxiliar da comunicação social, facilitando a integração das pessoas. Muitos acham que ele é uma droga estimulante. O grande perigo reside no fato de que o consumo social pode se transformar em consumo excessivo levando à dependência.

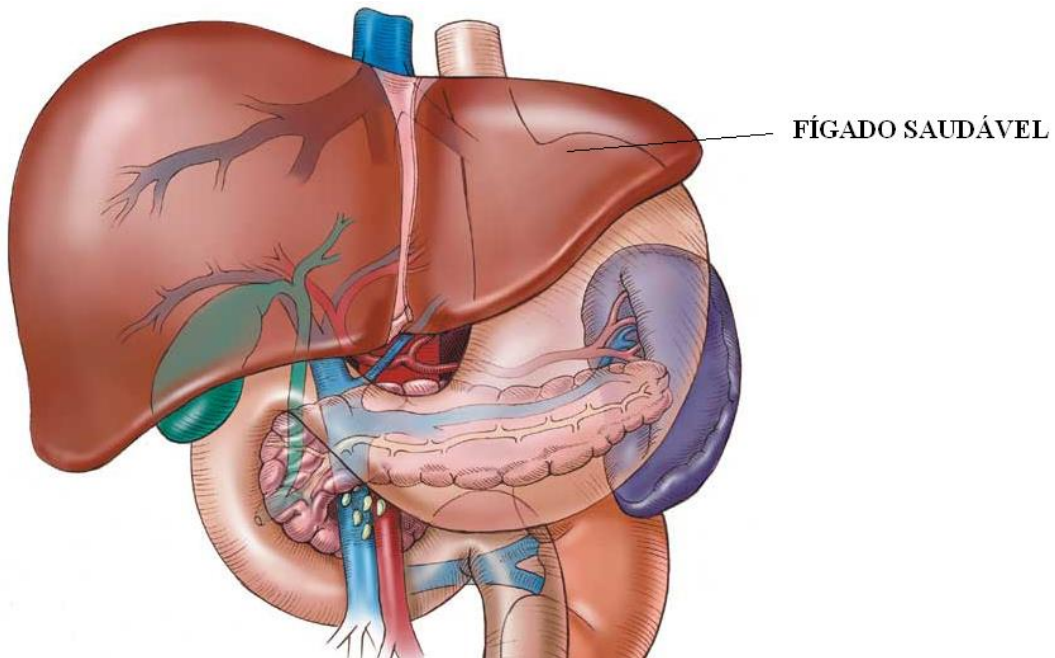
O QUE CARACTERIZA ALGUÉM COMO DEPENDENTE DE ÁLCOOL?

- **A pessoa tem uma forte compulsão de consumir o álcool.**
- **Não consegue controlar quantidades e nem sabe parar na hora certa; quer sempre beber mais e nunca se dá por satisfeito.**
- **Evidencia – se a tolerância, ou seja, a necessidade de doses cada vez maiores.**
- **Aparecem os sintomas da síndrome de abstinência quando o indivíduo deixa de beber; são tremores, indisposição gástrica, nervosismo, sudorese e nos casos mais graves alucinações.**
- **A pessoa abandona outros interesses, situações e pessoas que não lhe proporcionem o consumo de álcool.**
- **Passa a beber a qualquer hora e em qualquer lugar sem motivo especial.**
- **Precisa de mais tempo tanto para consumir a droga como para se livrar dos seus efeitos.**

- **Continua a beber apesar das consequências negativas, tanto para a sua saúde quanto para a sua vida social.**

O álcool, de fato, pode destruir física e mentalmente um indivíduo. Sob o efeito dessa droga, entre outros males, o estômago fica com a sua parede interna irritada, favorecendo o aparecimento de gastrites e de úlceras. No fígado, por sua vez, muitas células morrem e pode se desenvolver a cirrose hepática, doença na qual o fígado deixa de executar direito suas funções, podendo levar o indivíduo à morte. O fígado é um órgão que funciona como metabolizador de toxinas. **Faz o trabalho de limpar, também, o álcool do sangue.** Muitas vezes, com a constante utilização de bebidas alcoólicas, o fígado pode ser extremamente prejudicado. **Suas células criam mecanismos de eliminação de toxinas; temos como exemplo a presença dos peroxissomos em suas células, que servem para eliminar a água oxigenada que surge como resíduo da metabolização das toxinas.** A água oxigenada precisa ser eliminada porque é cancerígena. Ela é transformada em oxigênio livre e água.

A hepatite alcoólica ocorre anos após a utilização excessiva de bebidas por muito tempo. Ela seguramente levará à morte.



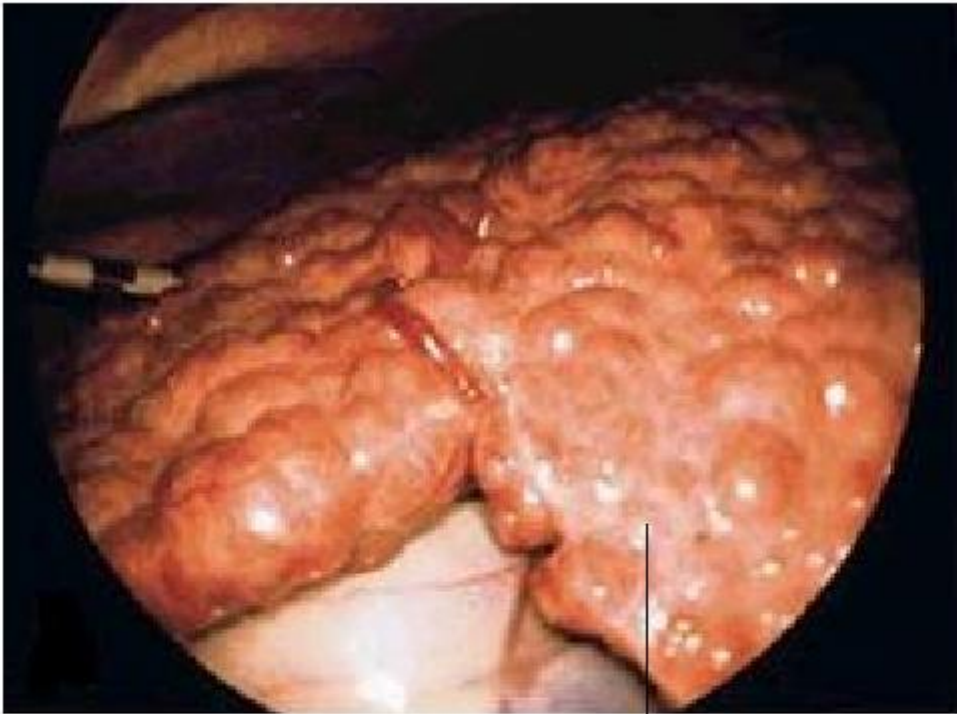


IMAGEM REAL DE FÍGADO COM CIRROSE

Mas é quando invade o cérebro que a intoxicação alcoólica é mais facilmente percebida. Os reflexos e a coordenação motora são seriamente afetados. Daí, o perigo que uma pessoa alcoolizada representa quando dirige um veículo. Muitos acidentes poderiam ser evitados se as pessoas tivessem a consciência de não beber quando fossem dirigir.

ÁLCOOL E ACIDENTES

A maioria dos acidentes de trânsito com morte envolve motoristas alcoolizados. Beber e dirigir é uma mistura perigosa que pode ser fatal, ao só para o motorista que bebeu, como para todos que se arriscam a andar de carro com ele na direção, Também arriscam – se os pedestres que tiverem o azar de estar em seu caminho. Sob os efeitos do álcool, os reflexos se tornam mais lentos e a pessoa dirige com menor precisão e visibilidade. O álcool dá uma falsa sensação de confiança e é impossível saber qual é a dose limite para o risco. Veja agora, os principais estágios de intoxicação alcoólica no cérebro e os seus efeitos no organismo:

- Com 0,65% de álcool no sangue (cerca de duas doses de uísque) a pessoa se livra das suas inibições.
- Com 1% de álcool no sangue a pessoa tem dificuldade para andar, enrola as palavras e tem o organismo comprometido.

- Com 2 % de álcool no sangue a pessoa praticamente não consegue parar em pé e está fortemente sujeita a dar espetáculos diversos como choro e raiva.
- Com 3% de álcool no sangue a pessoa não compreende mais nada do que vê ou escuta.
- Com 4% a pessoa entra em coma.
- Com 6% ocorre parada cardíaca e respiratória e a pessoa morre.

EM MULHERES GRÁVIDAS QUE USAM O ÁLCOOL, A DROGA ATINGE O FETO, PODENDO REDUZIR O SEU DESENVOLVIMENTO NORMAL, ALÉM DE PROVOCAR DEFORMAÇÕES NA FACE E LESÕES NO CÉREBRO.

A pessoa dependente de álcool está doente e deve ser convenientemente tratada. Caso contrário, a retirada brusca da droga pode desencadear o DELIRIUM TREMENS e provocar a morte do indivíduo.

AUSÊNCIA DE CAMPANHAS FAZ AUMENTAR O USO!

Pesquisa ouviu jovens a partir de 15 anos em 24 estados brasileiro. Descobriu que campanhas e os efeitos do fumo reduziram o número de fumantes em 7 % nos últimos doze anos. A ausência de campanhas oficiais contra as bebidas alcoólicas, e mais, a propaganda na televisão que apoia o uso das bebidas produziu números alarmantes:

- 38% dos jovens brasileiros de 15 a 24 anos bebem.
- 44% dos que tem 25 a 29 anos bebem.
- 58% de maiores de 29 a 55 anos bebem também.
- 90% das internações nos hospitais psiquiátricos se da devido a transtornos mentais

produzidos pelo vício de beber. De acordo com o CEBRID (centro de informações brasileiro sobre drogas) os homens são os maiores consumidores de drogas psicoativas.

AS DICAS ESTÃO AQUI! TODO MUNDO TEM ÁLCOOL ETÍLICO EM CASA (NEM QUE SEJA PRA FAZER LIMPEZA) A ESCOLHA É SUA! NÃO SEJA OTÁRIO! ESSA É UMA ESTRADA QUE NÃO TEM VOLTA!

Adaptação, professora Yara Tappis

Ilustrações – Site “Drogas tô fora”

Wilson Paulino – Drogas

Ana Lucia Ferreira Cavalieri – Drogas e prevenção

Beatriz Marllat – Drogas, Mitos e Verdades

QUESTÕES SOBRE ALCOOLISMO – Entrega com valor até _____ PONTOS.

COLÉGIO _____ DATA ____ / ____ / ____

NOME _____ NO _____ SÉRIE _____

1) Por que o álcool é considerado como uma droga?

2) Em que categoria se encaixa? Justifique:

3) Explique o que é a tolerância ao álcool.

4) De que forma se comporta a pessoa tomada pela ação do álcool?

5) Escreva sobre as consequências gerais do alcoolismo.
