

OS JOVENS E O ÁLCOOL

A SUA SAÚDE | www.bluepharmagenericos.pt

As bebidas com álcool trazem mais riscos do que benefícios. Antes da próxima bebida, pára para pensar se vale mesmo a pena continuar...

A PRIMEIRA VEZ

É nas primeiras saídas com amigos que muitas vezes se dá o primeiro contacto com o álcool.

Afinal, procuram-se novas experiências e desafios! Mas é importante divertirmo-nos em grupo sem nunca deixarmos de ser nós próprios.

E depois da primeira, bebes mais para te sentires mais desinibido ou para te animares.

DUAS FACES

E resulta. Por momentos sentimo-nos mais à vontade, mas há um preço a pagar. É que o álcool tem duas faces e pode ser traiçoeiro, mesmo perigoso.

- ▶ Sentimo-nos mais desinibidos e ousados, o que pode conduzir a excessos e a más decisões;
- ▶ Os reflexos alteram-se, o tempo de reação diminui, a visão e o pensamento ficam "nublados" e perdemos capacidades;
- ▶ É maior o risco de acidentes se conduzirmos ou se viajarmos num carro conduzido por alguém que bebeu – os acidentes de viação são a principal causa de morte nos jovens;
- ▶ Aumenta também a possibilidade de tomares atitudes que te colocam em risco, como o consumo de outras substâncias;
- ▶ Nesta fase decisiva, o consumo excessivo de álcool influencia negativamente a personalidade e o desenvolvimento físico (se praticares desporto percebes bem como o álcool afeta e prejudica as tuas capacidades);
- ▶ Em situações de abuso, o risco de intoxicação pelo álcool é iminente e pode levar ao hospital;
- ▶ Quando o consumo excessivo se torna um hábito, há risco de desenvolver doenças crónicas (do fígado e estômago) e muitas outras.

PÁRA E PENSA...!

É importante conhecer os sinais que te dizem quando ultrapassaste o teu limite – **está na altura de pousar o copo e dar lugar às bebidas sem álcool!**

Em matéria de consumo de álcool, mais vale não abusar. E se já bebeste, reflete um pouco:

- ▶ Por lei, há um limite de idade até à qual é proibido o consumo de bebidas alcoólicas – se o fizeres antes dos 18 anos estás a prejudicar seriamente a tua saúde;
- ▶ Cada bebida tem um teor alcoólico diferente – não é o mesmo beber uma cerveja ou uma bebida branca, como vodka...
- ▶ Não é igual nos rapazes e raparigas – a mesma quantidade de álcool resulta, nas raparigas, em níveis mais elevados no sangue, devido a diferenças na composição corporal;
- ▶ Não é preciso beber, muito menos em excesso, para te divertires;
- ▶ Resiste à pressão – se não te apetecer beber ou se achas que já chega, diz não com convicção!

Para pesar prós e contras, é importante estar informado:

- ▶ Pergunta a quem sabe e em quem confies – alguém da tua família, pais, professores, profissionais de saúde, ou um amigo: ouve o que têm para dizer e coloca as tuas dúvidas.

DEPENDENTE OU NÃO?

O álcool causa dependência. Por isso, antes da próxima bebida pergunta a ti próprio se estás ou não em risco:

- ▶ Estás a beber cada vez mais?
- ▶ Já tentaste parar de beber e não conseguiste?
- ▶ Não te sentes bem se não bebes?
- ▶ Tens dificuldade em lembrar-te do que acontece quando bebes demais?
- ▶ Bebes quando te sentes sozinho ou tens problemas?
- ▶ Bebes umas atrás das outras sem parar?

Se respondeste que sim a alguma destas perguntas, pensa melhor. Toma uma decisão e se precisares procura ajuda.

infoSaúde
bluepharma®
GENÉRICOS

A INFORMAÇÃO DISPONIBILIZADA NÃO DISPENSA A CONSULTA DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE.