
A VERDADE SOBRE O
ÁLCOOL
NaoAsDrogas.pt

PORQUE É QUE ESTE FOLHETO FOI PRODUZIDO

Hoje em dia, ouve-se falar muito de drogas — na escola, nas ruas, na Internet e na televisão. Algumas coisas são verdadeiras, outras não.

O que poderá não saber é que muito do que ouve falar sobre drogas vem, na verdade, daqueles que as vendem. Ex-traficantes disseram que diziam às pessoas qualquer coisa para as levar a comprar drogas.

Mas e quanto ao álcool? É realmente uma droga? Afinal de contas, é legal, faz parte da vida social e beber pequenas quantidades de álcool é até recomendado por alguns médicos.

Nas sondagens que fizemos, o álcool apareceu no topo da lista de substâncias que os jovens disseram que são mais propensos a usar e que consideram um problema. Por tirar tantas vidas jovens (mais do que todas as outras drogas combinadas), é a substância com que os pais estão mais preocupados.

Você precisa dos factos reais e da verdade sobre as drogas para poder tomar uma decisão informada sobre estas. Foi por isso que preparámos este folheto — para si.

O seu feedback é importante para nós, por isso diga-nos o que pensa sobre este folheto. Visite-nos em **NaoAsDrogas.pt** e envie-nos um e-mail para **info@drugfreeworld.org**.

O Que É o Álcool?

O álcool *é* uma droga.

Classificado como um depressivo, o álcool prejudica o sistema nervoso central, levando a funções diminuídas no corpo. Isto resulta em fala arrastada, movimento instável, perceções distorcidas e uma incapacidade para reagir rapidamente.

Quanto à forma como isto afeta a mente, o álcool reduz a habilidade de uma pessoa para pensar racionalmente e distorce o seu discernimento.

A quantidade de álcool consumida determina o seu impacto. Muitas pessoas bebem álcool pelos seus efeitos estimulantes, tais como uma cerveja ou um copo de vinho para se "soltar". No entanto, à medida que alguém bebe mais álcool, experimenta as suas propriedades depressoras e começa a sentir-se mentalmente nublado ou perde a coordenação e o controlo.

A overdose de álcool pode causar reações depressivas graves: incapacidade para sentir dor, vómitos (uma resposta à toxicidade), inconsciência, coma ou até mesmo a morte. Estes efeitos dependem da quantidade e da velocidade do consumo de álcool.

Existem diferentes tipos de álcool. O álcool etílico (etanol), o único álcool usado em bebidas, é criado através da fermentação, um processo químico no qual o fermento decompõe certos ingredientes alimentares, tais como cereais ou frutas, para produzir álcool.



Teor Alcoólico

As bebidas fermentadas, como a cerveja e o vinho, contêm tipicamente de 2 por cento de álcool a 20 por cento de álcool.

As bebidas destiladas, tais como o licor, contêm de 40 por cento a 50 por cento ou mais de álcool.

O teor alcoólico das bebidas comuns é:

Cerveja	**2–8% de álcool**
Sidra	**4–8% de álcool**
Vinho	**8–14% de álcool**
Tequila	**40% de álcool**
Rum	**40% ou mais de álcool**
Brandy	**40% ou mais de álcool**
Gin	**37,5–50% de álcool**
Licores	**15–55% de álcool**
Uísque	**40–68% de álcool**
Vodka	**35–95% de álcool**

Beber e Dirigir

- Nos Estados Unidos, 13 384 pessoas morreram em acidentes de condução sob o efeito de álcool ao longo de um período de 12 meses. São quase 40 mortes todos os dias do ano.
- Os acidentes de viação são a principal causa de morte entre os adolescentes. Dos condutores adolescentes mortos num só ano, cerca de um em cada três tinha estado a beber, de acordo com os Centros para o Controlo e Prevenção de Doenças dos EUA.
- Os condutores sob a influência de álcool têm pelo menos sete vezes mais probabilidades de morrer num acidente de automóvel do que os condutores sóbrios.

Para a maioria das pessoas, isto são apenas estatísticas — talvez chocantes, mas apenas estatísticas. Mas para as famílias e amigos daqueles que morrem como resultado de beber e conduzir, cada número representa uma perda trágica.

O álcool distorce as perceções e o discernimento de uma pessoa. As pessoas sob a sua influência admitem que o seu tempo de reação abranda e muitas vezes correm riscos que não considerariam quando estão sóbrias. Demasiadas vezes, estes riscos resultam em mortes.

Compreender Como o Álcool Afeta o Corpo

O álcool é absorvido na corrente sanguínea através dos vasos sanguíneos pequenos no estômago e no intestino delgado. Em poucos minutos, este viaja para o cérebro, abrandando a ação das células nervosas.

Aproximadamente 20 por cento do álcool é absorvido através do estômago. A maior parte dos 80 por cento restantes é absorvida através do intestino delgado.

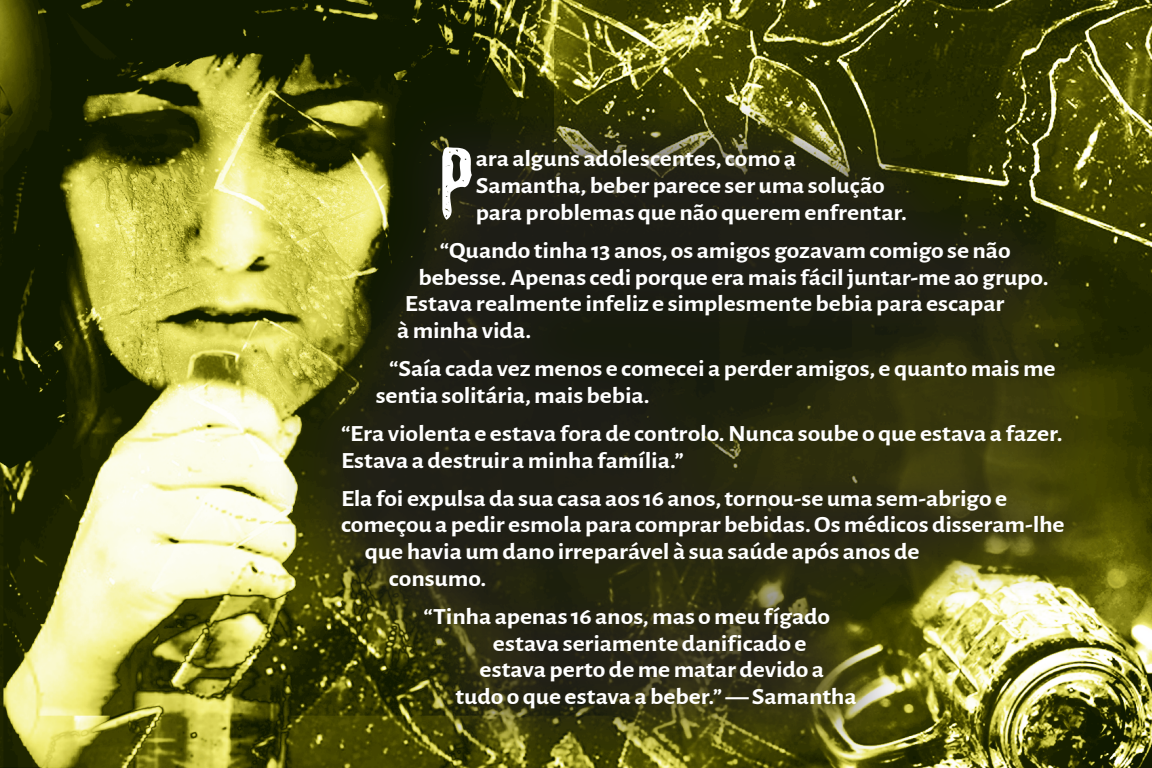
O álcool também é transportado pela corrente sanguínea para o fígado, que processa o álcool, convertendo-o numa substância não tóxica. No entanto, o fígado só pode metabolizar uma quantidade limitada de álcool de cada vez. O excesso circula na corrente sanguínea, intensificando os seus efeitos no corpo.

Quando os níveis de álcool no sangue se tornam demasiado altos, o sistema respiratório abranda, potencialmente levando ao coma ou até à morte se o cérebro for privado de oxigénio.

Jovens vs. Adultos Qual É a Diferença?

Para os adolescentes, o álcool é ainda mais nocivo do que para os adultos. Os cérebros dos adolescentes ainda estão a desenvolver-se durante a adolescência e no início da idade adulta. Beber durante este período crítico pode causar danos permanentes à capacidade de aprendizagem, memória, habilidades motoras e coordenação.

A pesquisa mostra que os jovens que começam a beber antes dos 15 anos têm quatro vezes mais probabilidades de desenvolver vício em álcool do que aqueles que começam aos 21.



Para alguns adolescentes, como a Samantha, beber parece ser uma solução para problemas que não querem enfrentar.

"Quando tinha 13 anos, os amigos gozavam comigo se não bebesse. Apenas cedi porque era mais fácil juntar-me ao grupo. Estava realmente infeliz e simplesmente bebia para escapar à minha vida.

"Saía cada vez menos e comecei a perder amigos, e quanto mais me sentia solitária, mais bebia.

"Era violenta e estava fora de controlo. Nunca soube o que estava a fazer. Estava a destruir a minha família."

Ela foi expulsa da sua casa aos 16 anos, tornou-se uma sem-abrigo e começou a pedir esmola para comprar bebidas. Os médicos disseram-lhe que havia um dano irreparável à sua saúde após anos de consumo.

"Tinha apenas 16 anos, mas o meu fígado estava seriamente danificado e estava perto de me matar devido a tudo o que estava a beber." — Samantha

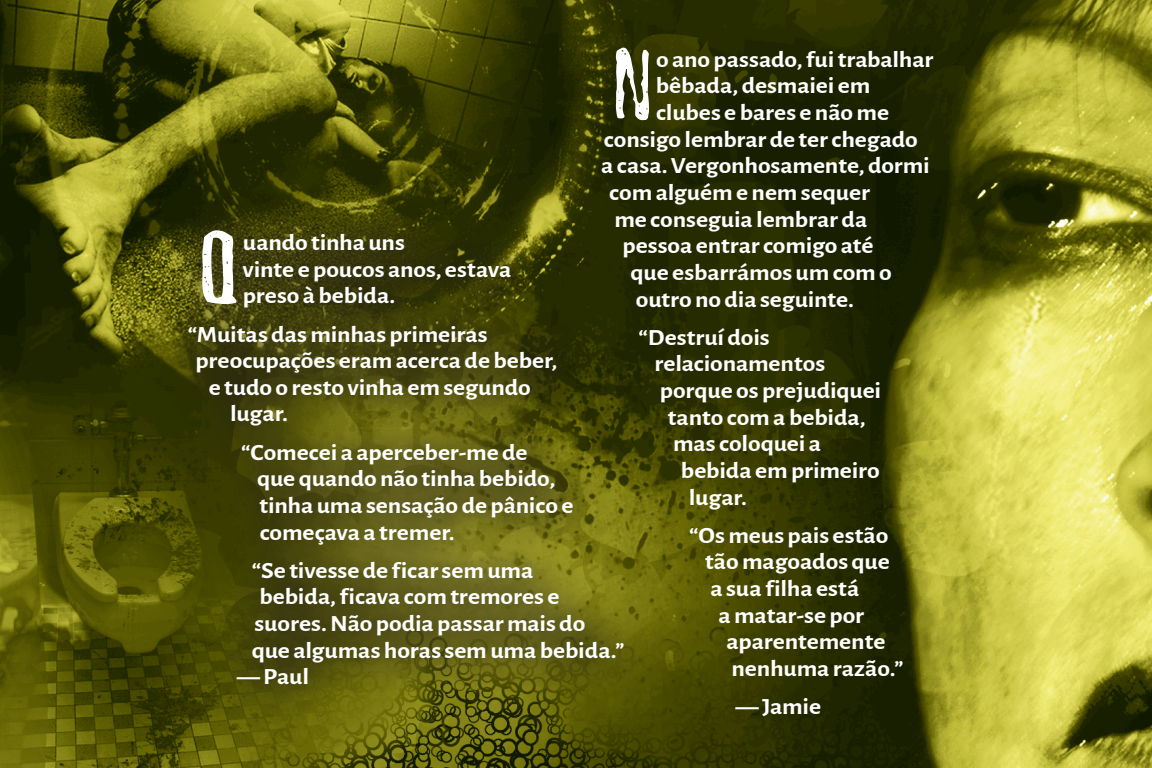
O Que É Beber em Excesso?

Beber em excesso é a prática de consumir grandes quantidades de álcool de uma só vez. É tipicamente definida como cinco ou mais bebidas para um homem e quatro ou mais para uma mulher.

Nos Estados Unidos, beber em excesso é a forma mais comum de abuso de álcool, muitas vezes levando a acidentes (quedas, queimaduras e acidentes de automóvel), bem como a condições médicas, tais como doenças cardíacas, doenças do fígado e acidentes vasculares cerebrais.

Bebo em excesso sempre que tenho a oportunidade e, para ser honesto, estou repugnado comigo mesmo, mas não consigo controlar o meu desejo de o fazer. Se bebo demasiado ou bebo certas bebidas, fico sem fôlego e fico manchado por todo o meu corpo, mas continuo a beber até estar tão exausto que adormeço. Não tenho a certeza de que sou suficientemente forte para desistir da minha estupidez."

— Allen



Quando tinha uns vinte e poucos anos, estava preso à bebida.

"Muitas das minhas primeiras preocupações eram acerca de beber, e tudo o resto vinha em segundo lugar.

"Comecei a aperceber-me de que quando não tinha bebido, tinha uma sensação de pânico e começava a tremer.

"Se tivesse de ficar sem uma bebida, ficava com tremores e suores. Não podia passar mais do que algumas horas sem uma bebida."

— Paul

No ano passado, fui trabalhar bêbada, desmaiei em clubes e bares e não me consigo lembrar de ter chegado a casa. Vergonhosamente, dormi com alguém e nem sequer me conseguia lembrar da pessoa entrar comigo até que esbarrámos um com o outro no dia seguinte.

"Destruí dois relacionamentos porque os prejudiquei tanto com a bebida, mas coloquei a bebida em primeiro lugar.

"Os meus pais estão tão magoados que a sua filha está a matar-se por aparentemente nenhuma razão."

— Jamie

O Que É o Alcoolismo ou a Dependência do Álcool?

O alcoolismo tem quatro sintomas principais:

- **Anseio:** Uma forte necessidade ou compulsão para beber.
- **Perda de controlo:** Incapacidade de limitar a sua bebida em qualquer dada ocasião.
- **Dependência física:** Os sintomas de abstinência — tais como náuseas, suores, tremores e ansiedade — ocorrem quando o consumo de álcool para subitamente.

A dependência grave pode levar a convulsões com risco de vida dentro de 8 a 12 horas após a última bebida. O delirium tremens (D.T.) começa três a quatro dias mais tarde, fazendo com que a pessoa fique extremamente agitada, trema, alucine e perca o contacto com a realidade.

- **Tolerância**: Precisar de mais álcool para sentir o mesmo efeito.

Muitos bebedores pesados acreditam que podem parar sempre que quiserem — eles simplesmente nunca "escolhem" fazê-lo. O alcoolismo não é um *destino*, mas sim uma *progressão*, um longo caminho de deterioração onde a vida piora com o tempo.



Quando fui deixar de beber, percebi que o álcool tinha tomado conta do meu corpo de tal forma que não conseguia parar. Tremia como se fosse quebrar, começava a suar, não conseguia pensar até tomar outra bebida. Não podia funcionar sem esta.

"Passei os oito anos seguintes dentro e fora de centros de desintoxicação e hospitais, a tentar descobrir o que me aconteceu e como era possível que não pudesse desistir. Foi o pior e mais longo pesadelo." — Jan

Estatísticas Internacionais

A cada minuto de cada dia, cinco pessoas morrem por consumo de álcool. Isso é 2,6 milhões de mortes por ano. O álcool mata mais jovens do que todas as outras drogas combinadas. É um fator nas três principais causas de morte entre os jovens dos 15 aos 24 anos: acidentes, homicídios e suicídios.

Uma sondagem descobriu que 16% dos bebedores pesados com mais de 12 anos também consomem drogas ilegais.





- Mais de **1 milhão** de jovens dos 12 aos 17 anos relataram ter bebido em excesso no mês passado.
- Globalmente, quase **um quarto** de todos os jovens de 15 a 19 anos são bebedores atuais.
- **62%** dos adolescentes consumiram álcool.
- **40%** dos crimes violentos ocorrem sob a influência de álcool.
- **16%** dos bebedores pesados com mais de 12 anos também consumiram drogas ilegais.

Efeitos a Curto Prazo



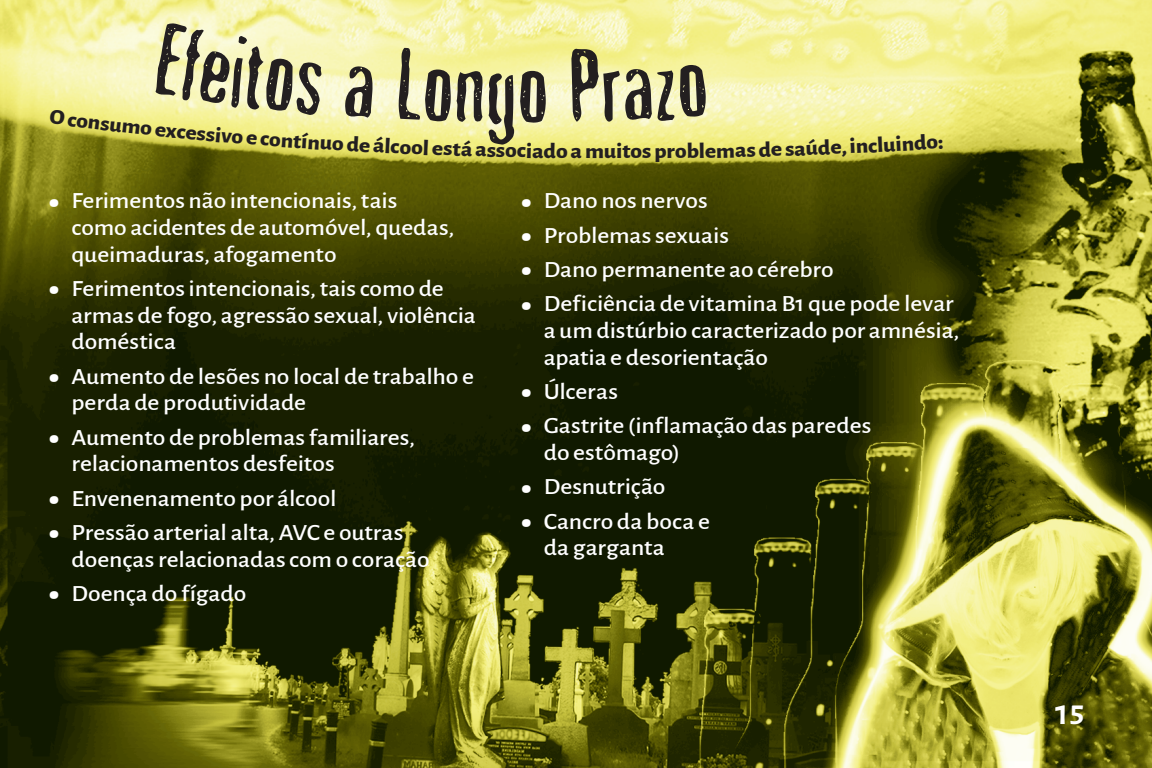
Os efeitos do álcool dependem da quantidade consumida e da condição física da pessoa. Alguns efeitos comuns a curto prazo incluem:

- Fala arrastada
- Sonolência
- Vómitos
- Diarreia
- Estômago irritado
- Dores de cabeça
- Dificuldades de respiração
- Visão e audição distorcidas
- Raciocínio prejudicado
- Perceção e coordenação diminuídas
- Inconsciência
- Anemia (perda de glóbulos vermelhos)
- Coma
- Blackouts (lapsos de memória em que o bebedor não consegue recordar acontecimentos que ocorreram enquanto estava sob a influência)

Efeitos a Longo Prazo

O consumo excessivo e contínuo de álcool está associado a muitos problemas de saúde, incluindo:

- Ferimentos não intencionais, tais como acidentes de automóvel, quedas, queimaduras, afogamento
- Ferimentos intencionais, tais como de armas de fogo, agressão sexual, violência doméstica
- Aumento de lesões no local de trabalho e perda de produtividade
- Aumento de problemas familiares, relacionamentos desfeitos
- Envenenamento por álcool
- Pressão arterial alta, AVC e outras doenças relacionadas com o coração
- Doença do fígado
- Dano nos nervos
- Problemas sexuais
- Dano permanente ao cérebro
- Deficiência de vitamina B1 que pode levar a um distúrbio caracterizado por amnésia, apatia e desorientação
- Úlceras
- Gastrite (inflamação das paredes do estômago)
- Desnutrição
- Cancro da boca e da garganta



O meu vício aumentou de forma constante e, antes de me aperceber disso já bebia de manhã e à tarde.

"Decidi deixar de beber. Fiquei acordada a maior parte dessa noite e, ao meio-dia do dia seguinte, todos os ossos do meu corpo doíam. Num pânico cego, despejei nervosamente um copo cheio de gin, as minhas mãos tremiam tão violentamente que derramei metade da garrafa. À medida que o engolia, conseguia sentir a agonia a diminuir gradualmente. Então finalmente soube a terrível verdade: estava viciada. Não podia parar."

— Faye

As Vítimas Mais Jovens

Quando uma mãe grávida bebe, o álcool entra na corrente sanguínea, atravessa os tecidos circundantes e afeta o feto (criança não nascida).

A exposição ao álcool durante a gravidez pode resultar em defeitos congénitos relacionados com o álcool, incluindo deficiências de crescimento, anormalidades faciais e danos no cérebro e no sistema nervoso.

Um Trilho da Tragédia

Durante a última década, o álcool tirou a vida a muitos atores, músicos, escritores e atletas dotados. A seguir estão apenas alguns dos que foram perdidos:

Amy Winehouse foi uma cantora e compositora inglesa que morreu aos 27 anos de intoxicação alcoólica em julho de 2011.

Dwayne Haskins, um jogador de futebol americano de 24 anos da NFL, foi morto quando foi acidentalmente atropelado por um camião enquanto tentava atravessar uma grande autoestrada sob a influência de álcool.

Verne Troyer, conhecido por interpretar o Mini-Me nos filmes de Austin Powers, era um alcoólico e suicidou-se aos 49 anos em 2018.

Dolores O'Riordan, cantora irlandesa e vocalista dos The Cranberries, afogou-se na banheira aos 46 anos enquanto estava intoxicada.

Steve Clark, guitarrista do Def Leppard, era um bebedor pesado. Ele morreu em 1991 na sua casa em Londres de uma combinação letal de álcool e drogas.

Brian Connolly, vocalista escocês de Sweet, deixou a banda em 1978 devido ao seu problema com a bebida. Regressou anos mais tarde, mas morreu de insuficiência hepática em 1997.

Mickey Mantle, um jogador de basebol, 20 vezes selecionado para o All-Star, que passou toda a sua carreira no New York Yankees, precisou de um transplante de fígado devido ao abuso de álcool. Ele morreu em 1995, aos 63 anos.

Álcool:

Há milhares de anos que os seres humanos produzem álcool. Na antiga civilização egípcia, existiam bebidas fermentadas, e há evidências de uma bebida alcoólica antiga na China, por volta de 7000 a.C. Na Índia, uma bebida alcoólica chamada *sura*, destilada a partir do arroz, estava em uso entre 3000 e 2000 a.C.

Os babilónios adoravam uma deusa do vinho já em 2700 a.C. Na Grécia, uma das primeiras bebidas alcoólicas a ganhar popularidade era o hidromel, uma bebida fermentada feita a partir de mel e água. A literatura grega está cheia de advertências contra o consumo excessivo de álcool.

Várias civilizações nativas americanas desenvolveram bebidas alcoólicas nos tempos pré-colombianos*. Várias bebidas fermentadas na América do Sul foram criadas a partir de milho, uvas e outras frutas nativas.

Bebidas fermentadas na civilização egípcia inicial

* pré-colombiano: antes da chegada de Cristóvão Colombo em 1492

Uma Breve História

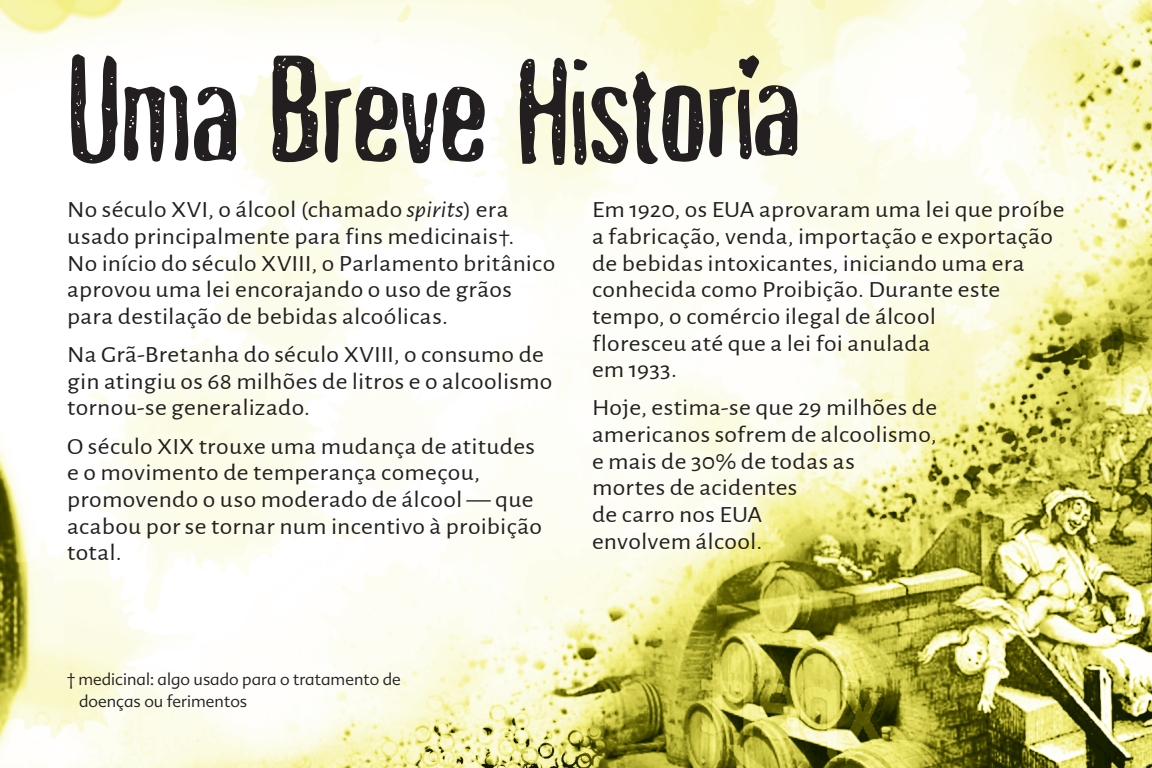
No século XVI, o álcool (chamado *spirits*) era usado principalmente para fins medicinais†. No início do século XVIII, o Parlamento britânico aprovou uma lei encorajando o uso de grãos para destilação de bebidas alcoólicas.

Na Grã-Bretanha do século XVIII, o consumo de gin atingiu os 68 milhões de litros e o alcoolismo tornou-se generalizado.

O século XIX trouxe uma mudança de atitudes e o movimento de temperança começou, promovendo o uso moderado de álcool — que acabou por se tornar num incentivo à proibição total.

Em 1920, os EUA aprovaram uma lei que proíbe a fabricação, venda, importação e exportação de bebidas intoxicantes, iniciando uma era conhecida como Proibição. Durante este tempo, o comércio ilegal de álcool floresceu até que a lei foi anulada em 1933.

Hoje, estima-se que 29 milhões de americanos sofrem de alcoolismo, e mais de 30% de todas as mortes de acidentes de carro nos EUA envolvem álcool.



† medicinal: algo usado para o tratamento de doenças ou ferimentos

A Verdade Sobre as Drogas

As drogas são essencialmente venenos. A quantidade consumida determina o efeito.

Uma quantidade pequena atua como um estimulante (acelera-o). Uma quantidade maior atua como um sedativo (abranda-o). Uma quantidade ainda maior envenena e pode matar.

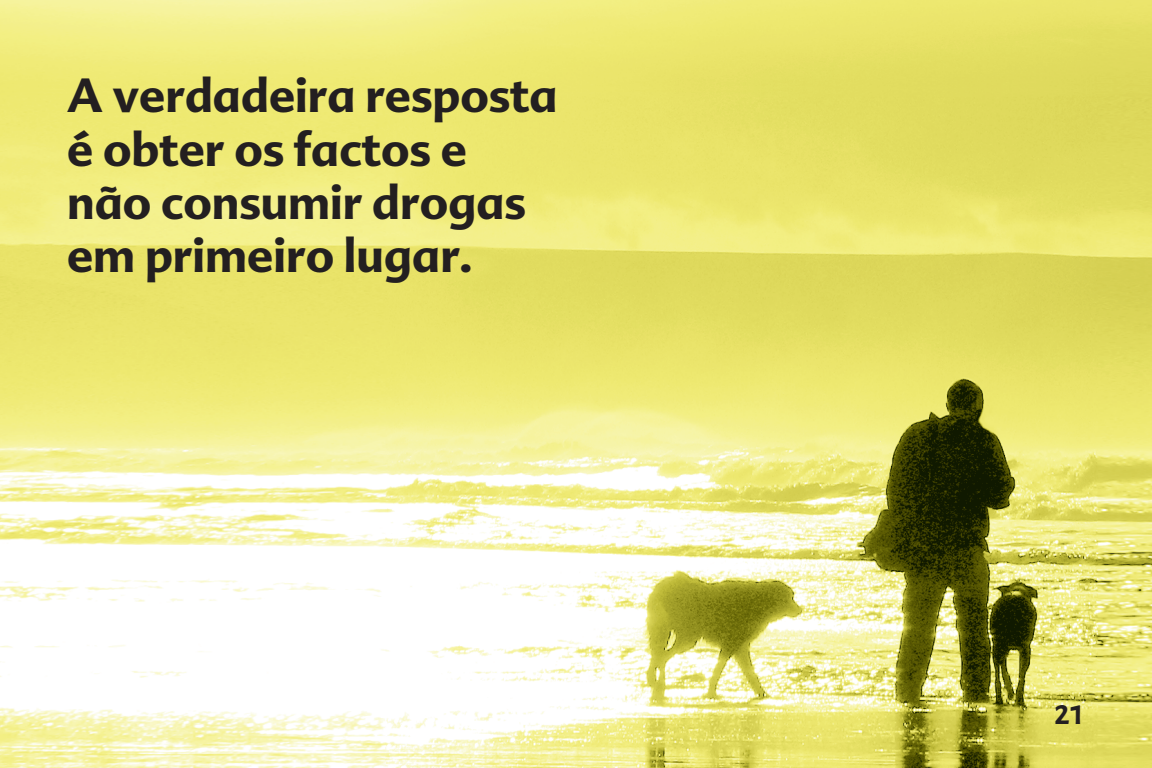
Isto é verdade para qualquer droga. A única coisa que difere é a quantidade necessária para alcançar o efeito.

Mas muitas drogas têm outro risco: elas afetam diretamente a mente. Estas podem distorcer a perceção do consumidor sobre o que está a acontecer à sua volta. Como resultado, as ações da pessoa poderão ser estranhas, irracionais, inapropriadas e até mesmo destrutivas.

As drogas bloqueiam todas as sensações, as desejáveis e as indesejáveis. Embora proporcionem ajuda a curto prazo no alívio da dor, estas também eliminam a habilidade e o estado de alerta, e turvam o raciocínio da pessoa.

Os medicamentos são drogas que se destinam a acelerar, abrandar ou mudar algo no funcionamento do corpo, tentando fazê-lo funcionar melhor. Por vezes, estas são necessárias. Mas continuam a ser drogas: atuam como estimulantes ou sedativos, e em excesso podem matá-lo. Por isso, se não consumir medicamentos como devem ser consumidos, estes podem ser tão perigosos como as drogas ilegais.

A verdadeira resposta é obter os factos e não consumir drogas em primeiro lugar.



PORQUE É QUE AS PESSOAS CONSOMEM DROGAS?

As pessoas consomem drogas porque querem mudar alguma coisa nas suas vidas.

Aqui estão algumas das razões que os jovens deram para consumir drogas:

- Para se encaixar
- Para escapar ou relaxar
- Para aliviar o aborrecimento
- Para parecer crescido
- Para ser rebelde
- Para experimentar

Eles pensam que as drogas são uma solução. Mas, por fim, as drogas tornam-se o problema.

Por mais difícil que seja enfrentar os seus problemas, as consequências do consumo de drogas são sempre piores do que o problema que se está a tentar resolver com estas.
A verdadeira resposta é obter os factos e não consumir drogas em primeiro lugar.



Milhões de exemplares de folhetos como este foram distribuídos a pessoas por todo o mundo em mais de 20 línguas.



À medida que novas drogas aparecem nas ruas e mais informação sobre os seus efeitos é conhecida, os folhetos que existem são atualizados e outros novos são criados.

Os folhetos são publicados pela Fundação para um Mundo Sem Drogas, uma organização sem fins lucrativos de benefício público com sede em Los Angeles, Califórnia.

A fundação fornece materiais educacionais, aconselhamento e coordenação para a sua rede internacional de prevenção de drogas. Esta trabalha com jovens, pais, educadores, organizações de voluntariado e agências governamentais — qualquer pessoa com interesse em ajudar as pessoas a levar uma vida livre do consumo de drogas.

REFERÊNCIAS:

Para as referências usadas para compilar este folheto, vá a NaoAsDrogas.pt/refs.

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS: páginas 3, 4, 7, 19: Stockxpert; página 5: Bigstockphoto (acidente de automóvel); página 9: Nightwatching (pés); página 14: Stockxpert (esquerda), iStockphoto (direita); página 17: Lisa Grissinger (anjo chorão); página 18: GoddessGift (Deusa Siduri)

FACTOS QUE PRECISA DE SABER

Este folheto é um de uma série de publicações que aborda os factos sobre a marijuana, álcool, fentanil, drogas sintéticas, Ecstasy, cocaína, cocaína crack, metanfetamina em cristal e metanfetamina, inalantes, heroína, LSD e o abuso de medicamentos prescritos. Armado com esta informação, o leitor pode tomar a decisão de viver uma vida livre de drogas.

Para fazer cursos online gratuitos ou para se conectar com uma Filial do Mundo Sem Drogas na sua área, vá a NaoAsDrogas.pt

Fundação para um Mundo Sem Drogas
NaoAsDrogas.pt • info@drugfreeworld.org
+1 (888) 668-6378 • +1 (818) 952-5260

Leia aqui para fazer o download deste folheto

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. Todos os Direitos Reservados. Truth About Drugs e Foundation for a Drug-Free World Logo são marcas registadas e de serviço, propriedade de Drug-Free World e são usadas com a sua permissão. #S001562 - PORTUGUESE