

Na Europa:

6.4 %
1.2 %

**Dependentes
de álcool**

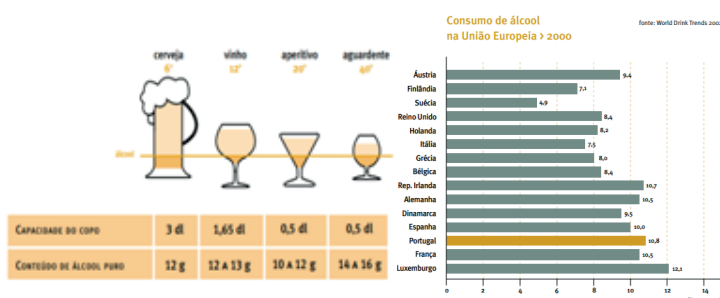
12.6 %
2.9 %

**Doença associada
ao álcool**

> 20 % (≥15 anos)

Binge drinking

Consumo “pesado” de álcool (≥ 5 bebidas para os homens e ≥ 4 bebidas para as mulheres) numa única ocasião.



Não há uma quantidade “saudável” de álcool nem um consumo “seguro” de álcool.

Álcool e Saúde

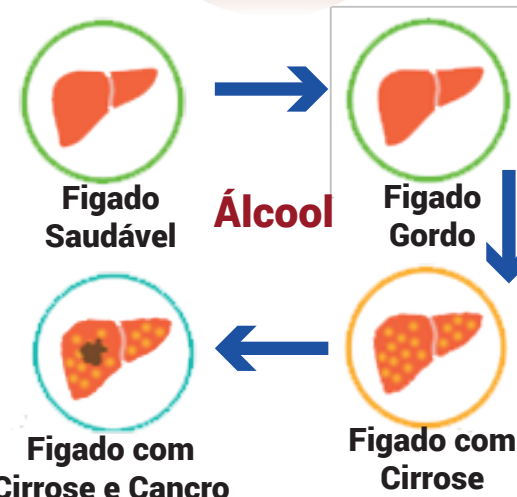
O consumo de álcool é a **3ª causa de doença e morte prematura no mundo.**

Efeitos a longo prazo do consumo excessivo de álcool

- Doença mental**
 - Dependência
 - Depressão
 - Ansiedade
- Cerebrais**
 - Alterações cognitivas
- Cardiovascular**
 - Hipertensão arterial
 - Arritmia
 - Cardiomiopatia
- Fígado**
 - Cirrose
 - Hepatite
- Cancro**
 - Boca
 - Garganta
 - Esófago
 - Fígado
 - Colo-rectal
 - Mama



Estima-se
que morrem
2500 pessoas
/ano
por Doença
do Fígado



O álcool é responsável por 40 a 50% dos acidentes de viação mortais.

Existe uma **forte ligação entre álcool e crime violento**, incluindo abuso sexual e homicídio.

Mitos e Factos sobre o Consumo de Álcool

1 - Beber álcool com moderação é saudável

Não existe uma quantidade saudável de álcool nem um consumo seguro de álcool. Qualquer quantidade de álcool consumido é prejudicial à saúde, mas esse efeito nocivo é tanto maior quanto maior a quantidade de álcool.

2 - Um copo de vinho por dia à refeição é saudável

O efeito benéfico do vinho que tem sido anunciado ao longo de vários anos não compensa o risco acrescido que o consumo de álcool tem sobre várias doenças, nomeadamente, doença do fígado (apesar de não ser o único fator de risco para cirrose hepática, o álcool continua a ser a principal causa de doença hepática e cirrose), doenças cardiovasculares (como Hipertensão Arterial, Acidente Vascular Cerebral, Enfarte do Miocárdio) e vários tipos de cancro (principalmente cancro dos órgãos digestivos).

3 - Beber só aos fins de semana não faz mal

O efeito nocivo do álcool depende não só do volume de álcool consumido, mas também do padrão de consumo.

O chamado binge drinking, ou consumo

esporádico “pesado” de álcool (≥ 5 bebidas para os homens e ≥ 4 bebidas para as mulheres, numa única ocasião), é um padrão de consumo muito popular entre os mais jovens e confere um elevado risco para a saúde.

4 - O álcool não é uma droga

O álcool é uma substância psicoativa com propriedades capazes de produzir dependência. O consumo nocivo de álcool causa doença orgânica e elevados encargos sociais e económicos. Na Europa, 6.4% dos homens e 1.2% das mulheres têm dependência de álcool, 12.6% dos homens e 2.9% das mulheres têm uma doença associada ao álcool.

5 - Aos 18 anos é a idade “ideal” para começar a beber álcool

Não existe uma idade “ideal” para começar a beber álcool e quanto mais tarde melhor. Os jovens até aos 25 anos estão expostos a um risco acrescido associado ao consumo de álcool, particularmente devido a um efeito deletério sobre o desenvolvimento normal do cérebro e maior risco de acidentes e lesões.

6 - As mulheres grávidas podem beber “um copinho”

Beber álcool durante a gravidez pode resul-

tar em alterações congénitas e deficiências. As mulheres que estão grávidas ou a pensar engravidar devem optar por não beber álcool. As mulheres que estão a amamentar não devem beber álcool.

7 - O consumo nocivo de álcool só tem efeitos a longo prazo

Uma das relações causais mais recentemente estabelecida é aquela entre o consumo de álcool e a incidência de doenças infecciosas como a tuberculose e o VIH/SIDA. O álcool é responsável por 40 a 50% dos acidentes de viação mortais. Existe uma forte ligação entre consumo nocivo de álcool e crimes violentos.

