

# CONSUMO DE ÁLCOOL E O RENDIMENTO ESCOLAR

---

**GAA - Gabinete de Atendimento ao Aluno/CSTV**

**Geração Saudável: Escola Promotora de Saúde**



**Agrupamento de Escolas de São Gonçalo**

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 no planeta e o alcoolismo a sua consequência.

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 extra...

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 o 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),
- do coração (tensão alta),
- cancro e
- síndrome de dependência alcoólica.

Relativamente aos problemas associados ao álcool destacam-se:

- os acidentes,
- maus-tratos,
- tentativa de suicídio ou suicídio, e
- o grande envolvimento dos jovens em comportamentos sexuais de risco.

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?

## Sociedade

- Lembra-te que és muito mais importante do que a imagem que tentas passar quando está bêbado;

## Escola

- Os teus amigos gostam de ti pelo que tu és, e não por aquilo que tentas transmitir;

## Grupo

- Se os teu colegas bebem, não necessitas de beber para seres aceite no grupo, tu até és melhor do que eles por saber dizer não ao álcool!!

# O ÁLCOOL E A CONDUÇÃO





É normal que nesta fase aches 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 bebeste 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 um acidente de automóvel ao sair de uma festa.

Sam tinha bebido uma ou duas cervejas, por isso decidiu não conduzir...mas..., foi à boleia com um amigo que tinha bebido!

E aconteceu...

O Sam esteve 9 meses em coma e acordou...

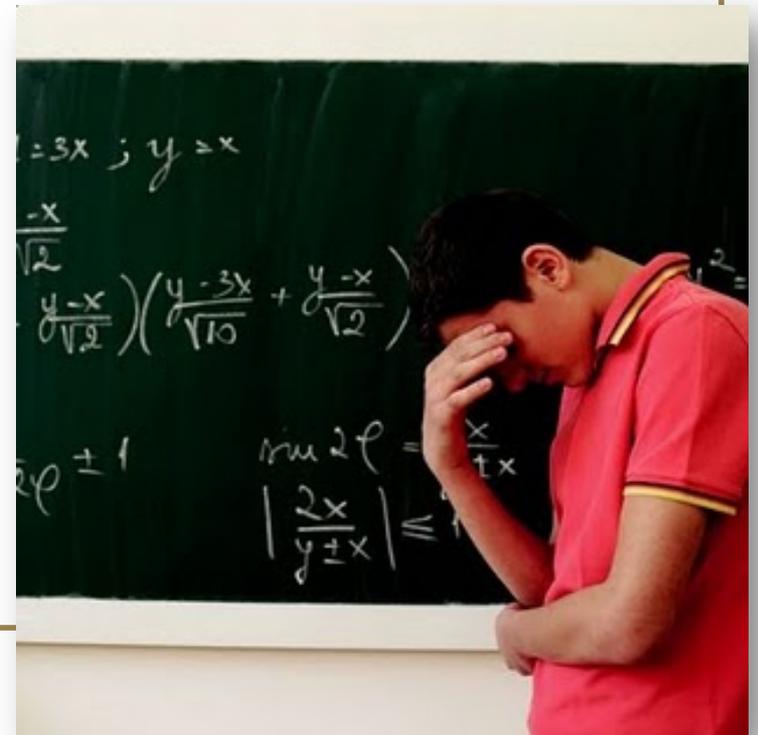
o Sam tem hoje 22 anos, está numa cadeira de rodas com limitações físicas e mentais e ainda necessita de ir dia sim dia não ao Hospital de Reabilitação, para recuperar a sua vida normal, como por exemplo treinar o levar uma colher à boca.

# AGRESSIVIDADE

## Consequências Psíquicas



- Tendência em fugir às responsabilidades e aos problemas;
  - Poderás ficar agressivo;
  - Terás dificuldade em lidar com a pressão e com comentários acerca de ti;
- 
- Baixo Rendimento Escolar
  - 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 - má disposição, corpo mole, irritabilidade, mau humor, dores de barriga, diarreia, náuseas ...

# CONSEQUÊNCIAS ACADÉMICAS:

☉ Alteração da memória.

☉ Sabias que a memória é uma função indispensável no processo de aprendizagem e que esta sofre alteração com o consumo de álcool?!

☉ Quando desta forma comprometes o teu processo de aprendizagem, o teu rendimento escolar irá baixar.

☉ A queda do rendimento escolar, por sua vez, pode interferir na forma como te vês a ti próprio, o que poderá levar-te ao caminho da experimentação, consumo e abuso de substâncias psicoactivas.

## Se tiveres conhecimento de alguém que consuma bebidas alcoólicas frequentemente deves:

- ⊗ Explicar-lhe a necessidade de alterar o seu comportamento, a fim de prevenir os riscos e reduzir os danos ligados ao consumo excessivo de álcool;
- ⊗ Evitar atitudes protetoras, pois só fazem com que a pessoa continue a beber;
- ⊗ Sugerir motivações positivas para que deixe de beber, como melhorar a sua saúde, a sua situação económica...
- ⊗ Evitar situações de risco, acidentes...



- ☉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 detetaste 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 do próprio! e passa por admitir que tem/pode ter um problema e precisa de ajuda.

Agora que o Carnaval está à porta...tenta moderar o consumo de álcool, e lembra-te de tudo o que lêste 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/millenium/millenium30/14.pdf>

Ⓒ [http://www.fc.ul.pt/gapsi/pdf/  
Consumo e abuso de Alcool.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](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*