



O ÁLCOOL E SEU CORPO

Quando uma pessoa bebe álcool, ele é absorvido na corrente sanguínea em minutos e afeta quase todos os órgãos do corpo.

Como o álcool afeta as pessoas depende de uma série de fatos, tais como:

- A mesma quantidade de álcool afeta mais fortemente uma pessoa de peso menor do que uma pessoa mais pesada.
- Devido ao fato de seus corpos ainda estarem em desenvolvimento, os jovens estão sujeitos a maiores riscos de alguns tipos de danos do álcool no organismo.
- A mesma quantidade de álcool geralmente afeta mais as mulheres do que os homens.

Fatos sobre os efeitos do álcool sobre o corpo:

CORAÇÃO



O álcool faz com que a frequência cardíaca diminua. Beber muito durante um longo período de tempo também pode aumentar o risco de doenças cardíacas, derrame e pressão alta.

ESTÔMAGO



O álcool pode provocar dor de estômago, porque faz o corpo produzir mais ácido estomacal do que o normal. Beber uma grande quantidade de álcool, durante um longo período de tempo, pode danificar o revestimento do estômago - causando úlceras ou câncer gástrico.

RINS



Beber álcool faz o seu corpo produzir muita urina, obrigando seus rins a trabalhar excessivamente. Beber pesado por muitos anos pode levar à insuficiência renal.

PELE



O consumo de álcool pode dar uma aparência avermelhada a sua pele, pois a bebida faz com que mais sangue flua perto da superfície da pele. Beber muito álcool durante um longo período de tempo pode causar acne, piorar a pele e dar um aspecto inchado e vermelho ao olhar.

OLHOS



O álcool pode atrapalhar a sua visão. Suas pupilas (o centro preto do olho) ficam pequenas, e isso dificulta que seus olhos assimilem luz.

OSSOS



Beber muito álcool durante um longo período de tempo faz com que seja mais difícil para o corpo absorver cálcio para a construção óssea. Eventualmente, isto faz com que os ossos mais finos fiquem mais fáceis de se quebrar.

FÍGADO



O fígado é um órgão crítico, pois ajuda a filtrar substâncias venenosas no sangue e produz importantes proteínas de construção do corpo. Seu fígado metaboliza o álcool de forma que seu corpo possa se livrar dele. Beber pesado durante um longo período de tempo pode causar graves danos no seu fígado, causando uma doença chamada cirrose.

Múltipla Escolha

1. Que órgão metaboliza o álcool?

- a. fígado
- b. rins
- c. coração
- d. pulmões

2. Ao longo do tempo, o álcool pode tornar difícil para o corpo absorver _____ para a construção óssea.

- a. cálcio
- b. esmalte
- c. oxigênio
- d. carbono

3. O álcool faz com que _____

- a. o fígado produza mais urina
- b. o coração produza mais sangue
- c. o estômago produza mais ácido
- d. o estômago produza mais urina

4. Qual das seguintes afirmações é falsa?

- a. O abuso de álcool a longo prazo pode levar ao câncer.
- b. O consumo de álcool durante um longo período de tempo diminui a pressão sanguínea.
- c. O álcool afeta quase todos os órgãos no corpo.
- d. Consumir álcool por um longo período de tempo pode piorar a acne.

Complete o quadro abaixo com os possíveis efeitos de curto e longo prazo do uso de álcool no organismo humano:

ORGÃO	POSSÍVEIS EFEITOS DE CURTO PRAZO	POSSÍVEIS EFEITOS DE LONGO PRAZO
 ESTÔMAGO		
 CORAÇÃO		
 RINS		
 PELE		
 FÍGADO		