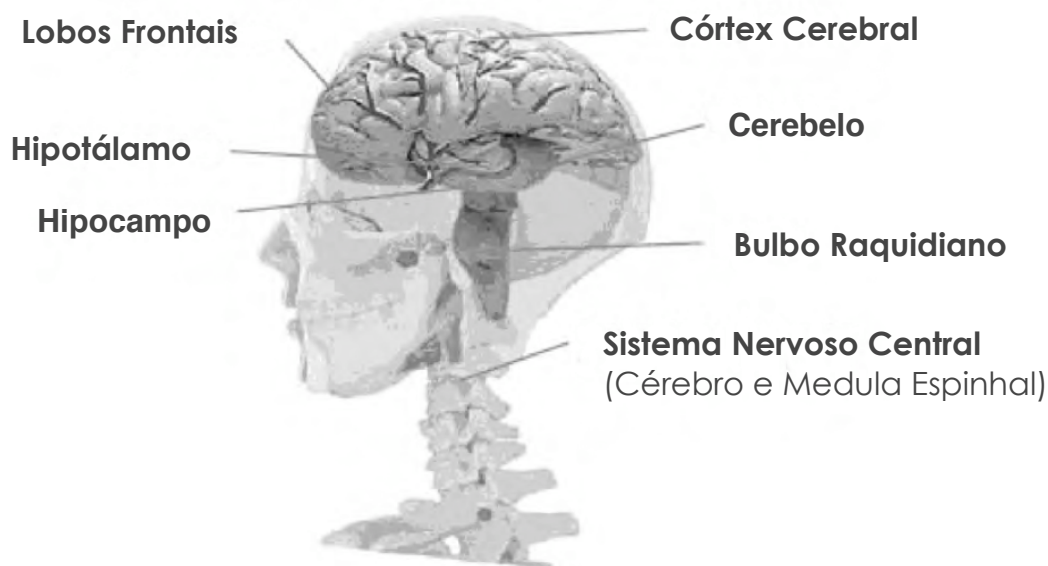


1. O Álcool e Seu Cérebro



Os jovens precisam conhecer melhor o álcool e seus efeitos para poderem realmente tomar boas decisões sobre não beber antes da maioridade. Você sabe como o álcool afeta seu cérebro?

Córtex Cerebral

A superfície externa do cérebro, o córtex cerebral, trabalha com as informações que chegam dos seus sentidos.

Seu córtex cerebral sob efeito do álcool:

- Suas inibições são reduzidas devido ao efeito depressor do álcool. Uma pequena quantidade pode fazer você se sentir relaxado e confiante, mas em pouco tempo é provável que você comece a falar demais e a agir de forma tola e estúpida. Sua capacidade crítica é muito prejudicada.
- O seu córtex cerebral passa a trabalhar bem mais lentamente.
- A sua visão pode ficar embaçada, você pode enrolar as palavras quando falar, ter diminuição da audição, e ter olfato e paladar prejudicados.

Sistema Nervoso Central

Quando você pensa em algo que você quer que seu corpo faça, o sistema nervoso central - o cérebro e a medula espinhal - envia um sinal para a parte do corpo em questão.

Seu sistema nervoso central sob efeito do álcool:

- O álcool retarda o sistema nervoso central.
- Você vai pensar, falar e se mover mais lentamente.

Lobos Frontais

Os lobos frontais do cérebro são importantes para o planejamento, formação de ideias, tomada de decisões e autocontrole. O consumo de álcool durante um longo período de anos pode causar danos irreversíveis nos lobos frontais.

Seu lobos frontais sob efeito do álcool:

- Você pode achar difícil controlar suas emoções e impulsos.
- Você pode se tornar violento ou agir sem pensar.

Hipocampo

Suas memórias são criadas no hipocampo. Um hipocampo danificado torna mais difícil aprender e manter o conhecimento armazenado.

Seu hipocampo sob efeito do álcool:

- Você pode ter dificuldade para lembrar algo que você acabou de aprender (por exemplo, um nome ou número de telefone). Isso pode acontecer depois de apenas uma ou duas bebidas.
- Quem bebe muito álcool rapidamente pode experimentar um apagão - não sendo capaz de se lembrar de eventos inteiro, ou do que fez exatamente.

Cerebelo

O cerebelo é importante para a coordenação, para o pensamento e para o estado de consciência.

Seu cerebelo sob efeito do álcool:

- Suas mãos podem ficar tão trêmulas que você pode ter dificuldades em pegar coisas normalmente.
- Você pode perder o equilíbrio e cair.
- Você pode perder a noção de onde está.

Hipotálamo

O hipotálamo é uma pequena parte do cérebro que faz um incrível número de tarefas domésticas do seu corpo. O álcool perturba muito o trabalho do hipotálamo.

O hipotálamo sob efeito do álcool:

- A pressão arterial, a sede e a vontade de urinar aumentam.
- A temperatura do corpo e a frequência cardíaca diminuem.

Bulbo Raquidiano

O bulbo raquidiano é o piloto automático do seu corpo. Ele mantém seu coração batendo, permite que você respire sem pensar nisso, e mantém seu corpo na temperatura certa. As pessoas às vezes bebem álcool em um esforço para se manterem aquecidas. Beber álcool pode dar a impressão de te aquecer, mas na verdade o álcool resfria o seu corpo. Beber muito álcool ao ar livre com o tempo frio pode fazer com que a temperatura do seu corpo caia abaixo do normal. Esta condição perigosa é chamada de hipotermia.

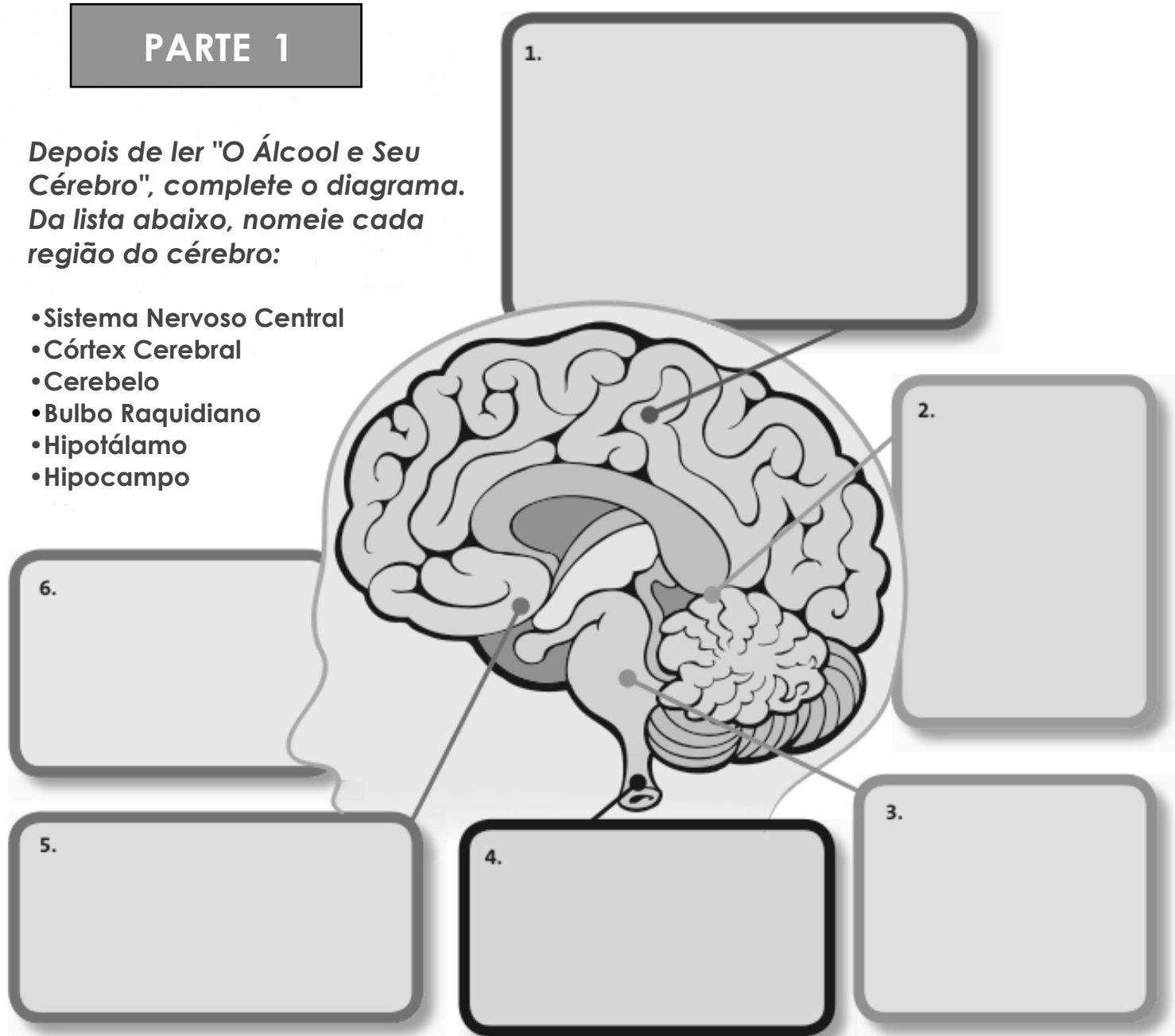
Seu bulbo raquidiano sob efeito do álcool:

- A respiração e a frequência cardíaca ficam mais lentas.
- A temperatura do seu corpo diminui.
- Beber uma grande quantidade de álcool em um curto período de tempo pode desligar o bulbo raquidiano. Você pode entrar em coma.

PARTE 1

Depois de ler "O Álcool e Seu Cérebro", complete o diagrama. Da lista abaixo, nomeie cada região do cérebro:

- Sistema Nervoso Central
- Córtex Cerebral
- Cerebelo
- Bulbo Raquidiano
- Hipotálamo
- Hipocampo



PARTE 2

À direita estão as descrições de algumas funções do cérebro, juntamente com alguns efeitos do álcool. Escreva cada descrição na área do cérebro na qual ela ocorre.

Função Cerebral:

- Memória
- Coordenação do movimento diário
- Envio de sinais pelo corpo
- Respiração
- Frequência cardíaca
- Tomada de decisão

Efeito do Álcool:

- Perda de equilíbrio
- Movimentos lentos
- Agir sem pensar
- Estado de coma (grande quantidade de álcool ingerida de uma só vez)
- Aprendizagem difícil
- Aumento da vontade de urinar