



ÁLCOOL E FINAL DE ANO

POR QUE EVITAR O CONSUMO
EXCESSIVO DE ÁLCOOL NAS
FESTAS DE FIM DE ANO?



Riscos para a saúde:

- **Desidratação:** O álcool é um diurético, o que significa que aumenta a produção de urina e pode levar à desidratação, causando sintomas como sede excessiva, boca seca e tontura.
- **Ressaca:** A ressaca é um conjunto de sintomas desagradáveis que podem incluir dor de cabeça, náuseas, vômitos, fadiga e dificuldade de concentração.
- **Danos ao fígado:** O consumo excessivo de álcool pode levar a danos ao fígado, como a cirrose, uma doença crônica que pode ser fatal.

- Aumento da pressão arterial: O álcool pode aumentar a pressão arterial, aumentando o risco de doenças cardíacas e derrames.
- Alterações no sono: O álcool pode interferir no sono, causando dificuldades para adormecer e interrupções durante o sono, levando a um sono de má qualidade.
- Aumento do risco de acidentes: O álcool prejudica a coordenação motora, a capacidade de julgamento e os reflexos, aumentando o risco de acidentes de trânsito e outros tipos de acidentes.

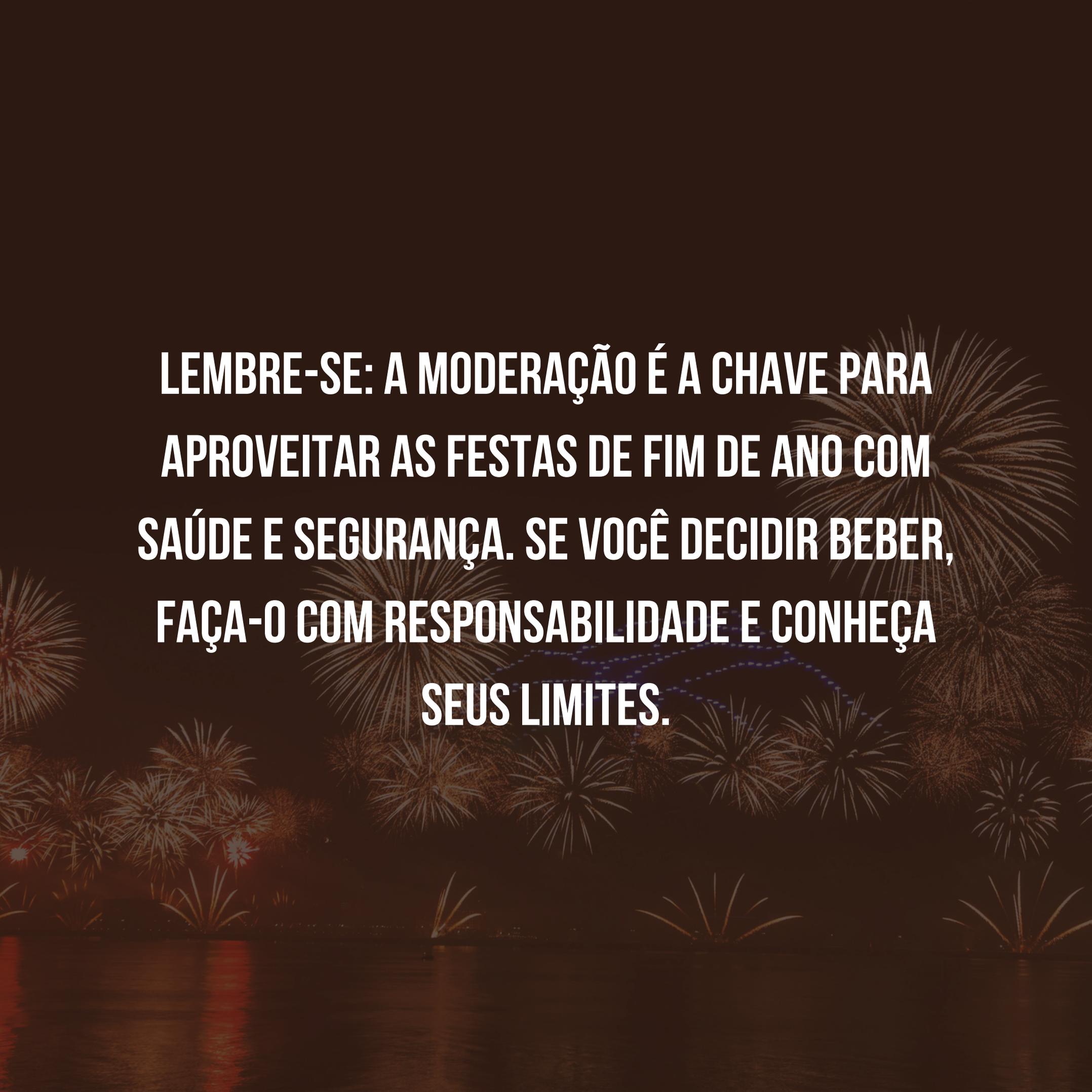


Outros riscos:

- Comportamento inadequado: O álcool pode levar a comportamentos inadequados, como agressão, brigas e relações sexuais não protegidas.
- Problemas financeiros: O consumo excessivo de álcool pode gerar gastos excessivos e comprometer o orçamento familiar.
- Problemas no trabalho: A ressaca e o cansaço causados pelo consumo excessivo de álcool podem prejudicar o desempenho no trabalho e levar à perda do emprego.

Alternativas saudáveis:

- Opte por bebidas não alcoólicas: Existem diversas opções de bebidas não alcoólicas saborosas e refrescantes, como sucos naturais, água com gás e chás.
- Priorize a hidratação: Beba bastante água durante as festas para evitar a desidratação.
- Divirta-se com outras atividades: Participe de outras atividades durante as festas, como jogos divertidos, conversas e dança.
- Coma alimentos saudáveis: Opte por alimentos saudáveis e nutritivos para manter o corpo energizado.
- Seja o motorista designado: Se você vai beber, escolha um amigo para ser o motorista designado e garantir que todos cheguem em casa com segurança.



**LEMBRE-SE: A MODERAÇÃO É A CHAVE PARA
APROVEITAR AS FESTAS DE FIM DE ANO COM
SAÚDE E SEGURANÇA. SE VOCÊ DECIDIR BEBER,
FAÇA-O COM RESPONSABILIDADE E CONHEÇA
SEUS LIMITES.**