



ÁLCOOL NÃO É BOM

UXIA GONZALEZ QUIROGA
8º ano 2023-2024 Português

RAZÕES PELAS QUAIS O ÁLCOOL NÃO É BOM

1

Insuficiente consumo de fruta e legumes, falta de exercício físico e consumo excessivo de álcool estão relacionados com a dieta e o exercício.

3

Porque comportamentos como uso de álcool, uso de drogas ilícitas, consumo excessivo de álcool, uso de tabaco, e se meter em encrencas.

2

Ainda, os problemas causados pelo consumo excessivo de álcool podem ser, e muitas vezes são, graves.

4

Pressão alta, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, doenças hepáticas e problemas digestivos.



RAZÕES PELAS QUAIS O ÁLCOOL NÃO É BOM

5

Lesões, como acidentes de veículos motorizados, quedas, afogamentos e queimaduras.

8

Problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade.

6

Intoxicação por álcool, uma emergência médica causada por níveis elevados de álcool no sangue.

7

Problemas de aprendizagem e memória, como demência e muito desempenho escolar.



RAZÕES PELAS QUAIS O ÁLCOOL NÃO É BOM

9

Problemas familiares, problemas relacionados com o trabalho e desemprego.



10

É neurotóxico. O álcool afeta, poucos segundos após a ingestão, a capacidade de raciocínio cada vez que é bebido, mesmo que seja em pequena quantidade.



¡¡OBRIGADO!!

Por qué não beber álcool?

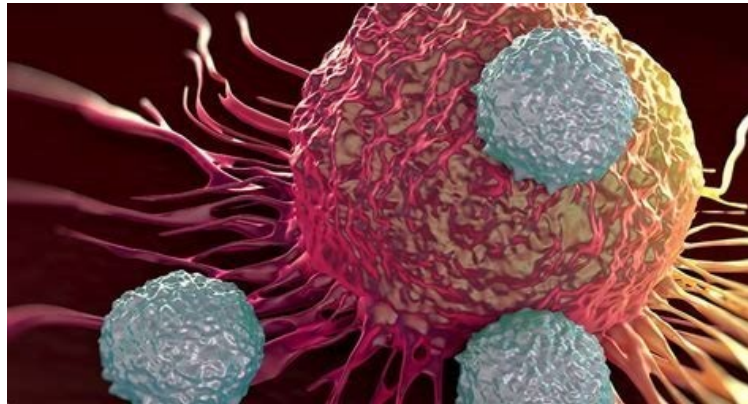


10 motivos para não beber

2023-2024
"Plan Proxecta"
8º ano português
Mariño

1 O álcool é tóxico

Mesmo uma bebida por dia pode estar ligada a 7 tipos de cancro: boca, cólon, fígado, mama, faringe e laringe, esôfago e estômago.



2 Mesmo uma bebida por dia pode aumentar o risco de cancro

Também aumenta o risco de desenvolver vários tipos de cancro: cancro da mama em 5%, cancro da faringe em 17% e cancro do esófago em 30%.



3 Também enferma

Também está ligada a mais de 60 tipos de doenças:
dores de cabeça, dores de estômago, tonturas, etc



4 Muita gente bebe demasiado

De todas as pessoas que bebem álcool, 16% fazem-no em grandes quantidades ou em excesso.



5 Afeta o cérebro

O álcool no corpo afeta negativamente o desenvolvimento do cérebro em menores e reduz a actividade cerebral.



6 Não nutre, só engorda.

O álcool não tem benefícios, e só tem calorias vazias (açúcar que só se acumula como gordura).



7 Muda a forma como pensamos.

O álcool facilita a ocorrência de acidentes de viação ou de trabalho. Altera a personalidade e torna-nos irritáveis.



8 É uma dieta ruim

O consumo também leva a doenças relacionadas à má alimentação, como obesidade, diabetes e ao sedentarismo.



9 Consumimos demasiado

- Na maioria das vezes, consumimos muito álcool em pouco tempo (“Binge drinking”), por exemplo, nos fins de semana, produzindo excesso de trabalho para o fígado.



10 O fígado fica doente

O fígado pode acabar como um depósito de gordura, sofrendo de cirrose ou um tipo de tumor.




10 razões para não beber álcool

Roque Ledo López
2023/2024
8ºano Língua Portuguesa

1: Não é propio da tua idade

Os especialistas avisam que a área do cérebro responsável de tomar **decisões** só esta “madura” a partir dos 21 anos.





2: Pode causar danos e lesões no corpo e na mente

Influenciam o comportamento e a memória. *Os adolescentes que iniciam o consumo de álcool antes dos 15 anos têm quatro vezes mais probabilidades de ser adultos dependentes do álcool.*



3: Não faz nada bem

Interfere no desenvolvimento e funcionamento do cérebro, destrói células e aumenta comportamentos violentos.



4:Navega pelo corpo e pela mente

Diminua a produção de energia que necessita o corpo humano.



5:É ruim para os órgãos

O fígado fica degradado para sempre.Os sistemas de metabolização do álcool que só funcionam na idade adulta.



6: Danos cerebrais

O álcool desregula a cabeça e provoca alterações no comportamento e na memória



7:Doenças

Está relacionado com o aumento de doenças e tumores.



8: Dependência do álcool:

Os adolescentes que iniciam o consumo de álcool antes dos 15 anos têm quatro vezes mais probabilidades de ser adultos dependentes do álcool.



9:Riscos da saúde:

Pelas características genéticas, há pessoas que têm uma capacidade bastante baixa de interagir com o álcool e os riscos para a saúde aumentam se ingerirem bebidas alcoólicas.



10:Traumatismos

Os traumatismos são uma das principais causas de morte na adolescência e cerca de 40% das entradas nos hospitais portugueses, nessa fase da vida, estão relacionados com traumas por consumo excessivo de álcool.



Razões pelas quais não deves beber álcool



ANO 2023-2024
PLAN PROXECTA
8º ANO PORTUGUÊS



1.- Não é preciso beber álcool para ser cool



2.- Interfere no desenvolvimento do cérebro



3.- Aumenta comportamentos violentos



4.- Diminui a capacidade de atender



=



5.- Causa adição



6.- Degrada o fígado



7.- Aumento de riscos de doenças cardiovasculares



8.- Efeitos graves na adolescência



9.- Pode causar depressão



10.- Maior risco de dependência em menores



VectorStock

VectorStock.com/10000129

Espero que tenham gostado!!!



Feito por:
Miguel González Ferreiro





O ÁLCOOL NÃO É UMA COISA COOL

Lucia Fernández Pinto
8ºano 2023-2024, Português

10 RAZÕES PELAS QUE O ÁLCOOL NÃO É BOM

1

Não importa se foi whisky, vodka, gin, cerveja ou rum, o uso excessivo de álcool pode vir com muitos desconfortos, especialmente depois que os efeitos intoxicantes diminuem.

2

Os maus hábitos como fumar e o consumo excessivo de álcool também são factores muito negativos.

3

Por favorecer a desidratação, o álcool, além de aumentar a incidência de câimbras e dores musculares, também pode fazer com que o organismo retenha mais líquidos. Como resultado, ficamos mais inchados e a pressão sobre as veias e artérias aumenta.

10 RAZÕES PELAS QUE O ÁLCOOL NÃO É BOM

4

Quando o uso de álcool assume um papel de destaque na vida do indivíduo, ocorrendo com muita frequência e em quantidades maiores que planejado, pode-se estar diante de um quadro de alcoolismo.

5

O álcool é metabolizado pelo fígado e, por isso, esse órgão tem grande potencial de ser lesionado. A doença alcoólica de fígado é diretamente influenciada pela quantidade consumida de bebidas alcoólicas e pelo uso crônico. Estima-se que entre 90% e 100% dos bebedores pesados crônicos desenvolvam doença hepática gordurosa

6

O consumo excessivo de bebidas alcoólicas pode causar lesões e inflamação no aparelho digestivo, como esôfago e estômago, provocando sangramentos, vômitos e sintomas de refluxo, como azia e dor na porção superior do abdômen.

10 RAZÕES PELAS QUE O ÁLCOOL NÃO É BOM

7

O uso pesado de álcool aumenta a liberação de hormônios relacionados ao estresse que atuam na contração de vasos sanguíneos e influenciam na pressão arterial, podendo causar hipertensão. Além disso, o consumo pesado por período prolongado de álcool também leva ao aumento da fração nociva do colesterol

8

O álcool atua como depressor do sistema nervoso central, interferindo diretamente em mecanismos cerebrais. Seu uso excessivo pode causar dificuldades no raciocínio, como resolução de problemas simples, além de alterar o senso de perigo e o comportamento. Problemas de insônia e má qualidade do sono, com sensação de um sono fragmentado, são queixas comumente associadas ao uso abusivo de bebidas alcoólicas.

9

O uso pesado e crônico pode prejudicar ainda o equilíbrio e a coordenação motora, devido ao seu efeito tóxico no cerebelo, além da diminuição dos reflexos, aumentando as chances de acontecerem quedas. Ainda, em indivíduos alcoolistas existe o risco de quadros de demência.

10 RAZÕES PELAS QUE O ÁLCOOL NÃO É BOM

10

O consumo pesado de álcool está associado a vários tipos de câncer, como de boca, esôfago, laringe, estômago, fígado, colón, reto e de mama. Os agentes causadores não são todos conhecidos, mas sabe-se que, especificamente, o acetaldeído, um produto do metabolismo do álcool, pode ter efeitos cancerígenos.

É importante reforçar que, para algumas pessoas, de acordo com idade, gênero e aspectos individuais de saúde, o consumo pesado e continuado de bebidas alcoólicas por muitos anos, mesmo que não seja diagnosticado como alcoolismo, pode estar relacionado às doenças.

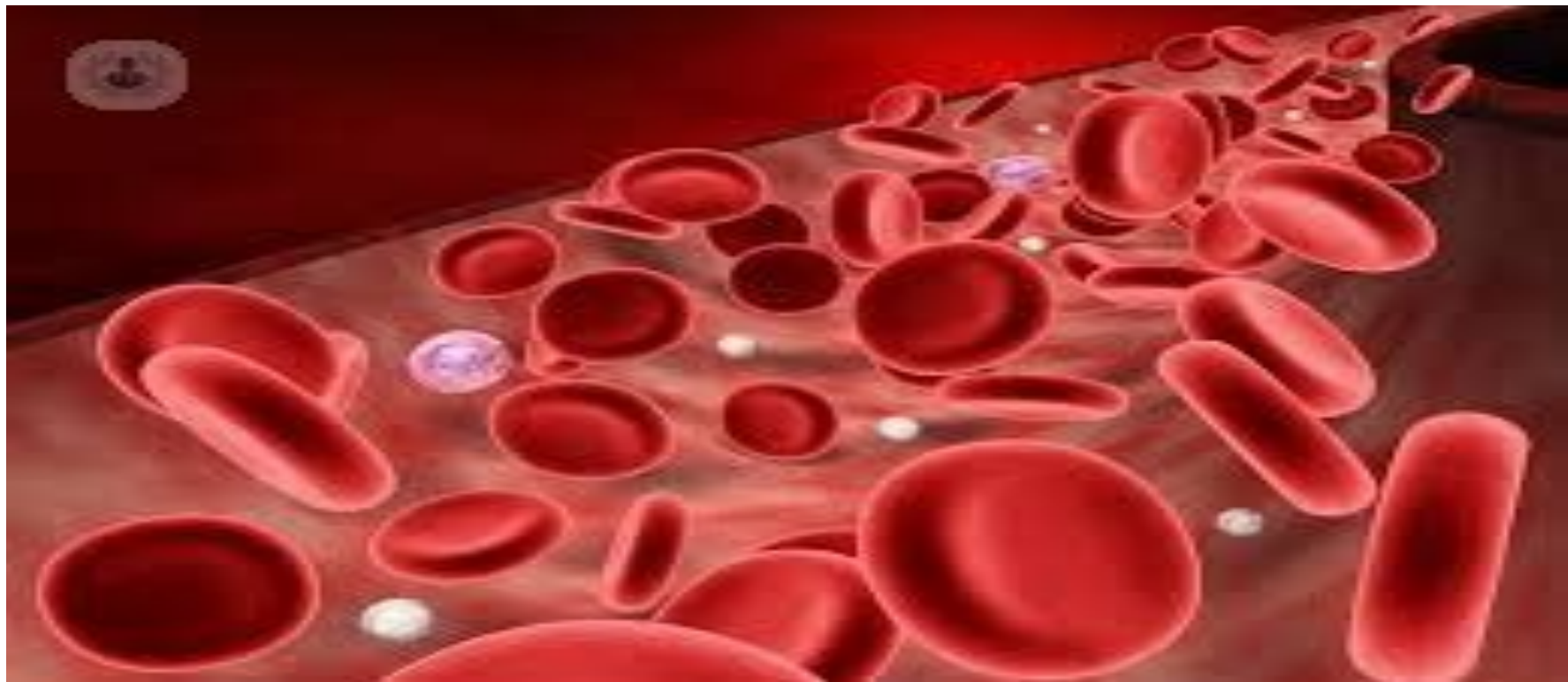
**Porque não tomar álcool?
2023-2024 “Plan Proxecta”
8º Ano português
Diego**



O álcool destrói o cérebro



O álcool prejudica o teu sangue



Aumenta comportamentos violentos



Provoca adição



Diminui a atenção



Provoca depressão



Degrada o fígado



provoca efeitos graves na adolescencia



Maior risco de dependência em menores

