

DDS - Ressaca Alcoolismo

Se você bebeu demais, pode começar a se preocupar em prevenir a dor de cabeça e o gosto de cabo de guarda-chuva na boca, consequências comuns da intoxicação pelo álcool.

Um mal-estar comum nos dias seguintes aos grandes porres.

A ressaca é o resultado da intoxicação pelo álcool ingerido em excesso.

Os sintomas acontecem em decorrência de uma série de alterações no corpo, especialmente no fígado, cérebro, coração, rins e sistema nervoso.

SINTOMAS: Sede, dor de cabeça, sensibilidade à luz, sensibilidade ao som, falta de apetite e sonolência.

O álcool no organismo:

- **Cérebro:**

- *Induz ao sono:* Quem exagera na dose, costuma ter sono rapidamente. Muitas vezes, até dorme na mesa do bar. É o álcool fazendo efeito. O sono, no entanto, chega rápido e dura pouco.
- *Deprime as atividades intelectuais:* No início, quem bebe torna-se desinibido. Em seguida, porém, o indivíduo pode tornar-se agressivo e, por fim, indiferente.

- **Coração:**

- *Modifica a atividade cardíaca:* O álcool deprime os músculos do corpo e, entre eles, o coração.
Por isso, o órgão bate com mais dificuldade e envia menos sangue ao resto do organismo. O que pode prejudicar a nutrição do corpo.

- **Fígado:**

- *Reduz os níveis de glicose:* O fígado é o órgão responsável por acumular e liberar glicose para todo o resto do organismo. Sua função é limitada pelos efeitos do álcool e, por isso, o indivíduo embriagado pode ter uma crise de hipoglicemia.
- *Provoca dor de cabeça:* No processo de fermentação ou destilação do álcool, muitos elementos tóxicos são produzidos.

- **Rins:**

- *Diurético:* Existe um hormônio que inibe a produção rápida de urina chamado antidiurético. O álcool inibe tal substância e, portanto, leva o indivíduo a urinar todo o tempo. É por isso que as idas ao banheiro são comuns. A eliminação de líquido mais rápida do que o normal piora a desidratação.

- **Estômago:**

- *Irrita o tecido:* Em torno de 70% do álcool ingerido é absorvido (jogado na corrente sanguínea) pelo estômago. O intestino delgado se responsabiliza pelos outros 30%. A ação da bebida no tubo digestivo provoca náusea e vômito, agravando ainda mais a desidratação:

Dicas:

Manter-se bem alimentado.

A comida é fundamental para repor os sais perdidos, beber muito líquido enquanto se ingere álcool e no dia seguinte.

É importante para conter a desidratação, repousar em lugar escuro, sem barulho em volta, evitando agravo na dor de cabeça, não tente curar ressaca ingerindo mais álcool.

DDS - Dicas-Sobre-Ferramentas

O que é acidente de trabalho?

NOTAS

DDS são ferramentas importantes na gestão de SMS, com a função de instruir os funcionários antes do início de suas atividades laborais.

IMPORTANTE: O conteúdo é meramente sugestivo e elaborado para a realidade de uma frente de serviço teórica. Todos os DDS são genéricos e devem ser adaptados a realidade das frentes de trabalho, pelo profissional de SMS(Segurança, Meio Ambiente e Saúde) e/ou líderes da empresa ou setores.

A responsabilidade do DDS é exclusivamente da pessoa que estará realizando o diálogo nas frentes de trabalho!!!