

SOBRE O "BEBER SOCIALMENTE"

O termo "beber socialmente" é usado há décadas e acabou normalizando o consumo de álcool em praticamente todas as celebrações. Por razões culturais e, principalmente comerciais, o álcool tornou-se uma droga lícita e amplamente aceita. O que, por muito tempo, ficou obscuro é que o álcool é uma substância tóxica para o organismo. Quando o ingerimos, o corpo prioriza a sua metabolização e eliminação, já que ele não é absorvido nem pode ser armazenado. Com isso, outros processos metabólicos ficam temporariamente em segundo plano. Embora muitas pessoas associem o álcool ao relaxamento, ele é, na verdade, um depressor do sistema nervoso central. Além disso, tem efeito diurético, favorecendo a desidratação — uma das principais causas dos sintomas da ressaca, como dor de cabeça, fadiga e dificuldade de concentração. Nos últimos anos, as evidências científicas têm sido cada vez mais claras sobre os impactos do álcool na saúde. A Organização Mundial da Saúde afirma que não existe um nível de consumo de álcool considerado totalmente seguro para a saúde. Isso não significa que um chopinho ocasional causará uma doença, mas sim que, quanto menor o consumo, menor é o risco. Talvez seja hora de repensarmos o hábito de beber e nos perguntarmos: **quem realmente se beneficia quando pedimos "só uma cervejinha"?**

O ÁLCOOL E O AMBIENTE DE TRABALHO

O consumo de álcool também pode afetar significativamente o ambiente de trabalho. Mesmo quando ingerido fora do expediente, ele compromete a qualidade do sono o que, conseqüentemente, reduz a concentração. Além de prejudicar a memória, diminuir o tempo de reação e afetar a capacidade de tomar decisões. Esses efeitos podem resultar em queda de produtividade, aumento do risco de acidentes, mais absenteísmo e dificuldades nos relacionamentos interpessoais.

com PEQUENAS COISAS
GRANDE IMPACTO



**Reduzir Bebidas
Alcólicas**



**Beber Mais
Água**