

ÁLCOOL

Sinais que demonstram quando o consumo está evoluindo para a dependência (ALCOOLISMO):

- Aumento da frequência de consumo e da quantidade consumida;
- Tolerância (necessidade de beber cada vez mais);
- Forte desejo de beber;
- Dificuldades para controlar o consumo;
- Abandono de outros interesses em favor do uso;
- Aparecimento de sintomas desagradáveis após ter ficado horas sem beber (síndrome de abstinência), por exemplo: desconforto, ansiedade, tremores nas mãos, enjôos, etc.

Avalie se o seu beber é problemático (CAGE)

O consumo de álcool é considerado de risco a partir de 2 respostas afirmativas.	NÃO	SIM
1. Alguma vez o (a) Sr. (a) sentiu que deveria diminuir a quantidade de bebida ou parar de beber?		
2. As pessoas o (a) aborrecem porque criticam o seu modo de beber?		
3. O (a) Sr. (a) se sente culpado (a) (chateado consigo mesmo) pela maneira como costuma beber?		
4. O (a) Sr. (a) costuma beber pela manhã para diminuir o nervosismo ou a ressaca?		

NÃO VEJA DOBRADO



QUANDO VOCÊ INGERE BEBIDA ALCOÓLICA:

- Seus reflexos ficam mais lentos;
- Sua percepção fica prejudicada;
- Você pode perder o equilíbrio;
- Você pode se tornar uma pessoa mais agressiva na rua e em casa com sua família;

NÃO PAGUE DOBRADO

- O país gasta 7,3% do PIB (Produto Interno Bruto) ao ano para tratar de problemas relacionados ao álcool;
- 45% de jovens entre 13 e 19 anos envolvidos em acidentes, havia ingerido bebidas alcoólicas;
- Motoristas alcoolizados são responsáveis por 65% dos acidentes fatais;
- O alcoolismo é a 3ª doença que mais mata no mundo.

CUIDADO!

Às cervejas sem álcool possuem álcool em baixas concentrações:

- Cerveja baixo teor alcoólico: entre 0,5 e 2,0%
- Cerveja de médio teor alcoólico: entre 2,0 e 4,5%
- Cerveja de alto teor alcoólico: entre 4,5 e 7,0%



Secretaria de Estado da Saúde
Centro de Referência de Álcool, Tabaco e Outras Drogas - CRATOD / Coordenação Estadual do Programa de Controle do Tabagismo
Telefone: (11) 3329-4455 / E-mail: cratod@saude.sp.gov.br / Site: www.cratod.saude.sp.gov.br

DROGAS

Como alguém se torna dependente químico?



Quando a pessoa usa qualquer droga constantemente, em doses cada vez maiores. Trata-se de uma doença adquirida pelo hábito.

Psicoativa o que é isso?

As drogas lícitas (legais) ou ilícitas (ilegais) são as chamadas substâncias psicoativas, porque causam alterações no funcionamento mental. Também chamadas psicotrópicas. A curiosidade natural do ser humano, a auto-confiança própria da juventude, a exposição às drogas e ao álcool e o convite às novas experiências formam um conjunto de fatores de risco para o desenvolvimento das dependências.

Ação das drogas no cérebro

Depressora

- álcool
- sedativos/hipnóticos
- opióides

Estimulante

- tabaco
- anfetaminas
- cocaína
- cafeína

Modificadora

- canabinóides
- alucinógenos
- solventes voláteis

CRENÇAS

O que dizem os usuários de risco

“Sou mais simpático, interessante e alegre quando sob efeito da droga”

“Meu uso é controlado, paro quando quiser”

“A droga me facilita no relacionamento com as pessoas”

“Eu fico mais criativo quando uso droga”

Engano

Ouçã a opinião dos outros que, na maior parte das vezes consideram que a pessoa ficou inadequada e inconveniente.

Este controle não é o observado por quem acompanha o sofrimento destas pessoas.

Pelo contrário, estas pessoas perdem os laços familiares, sociais e profissionais.

A criatividade é da própria pessoa que poderia aprender a se expressar com liberdade por outros meios.



Secretaria de Estado da Saúde
Centro de Referência de Álcool, Tabaco e Outras Drogas - CRATOD / Coordenação Estadual do Programa de Controle do Tabagismo
Telefone: (11) 3329-4455 / E-mail: cratod@saude.sp.gov.br / Site: www.cratod.saude.sp.gov.br