

Com álcool às vezes um pouco é demasiado

Responda a estas três perguntas para descobrir se o seu consumo é de risco

Com que frequência consome bebidas alcoólicas?	Quantos consumos faz por dia?	Com que frequência toma 6 ou mais bebidas numa só ocasião?
(0) <input type="checkbox"/> Nunca	(0) <input type="checkbox"/> Um ou dois	(0) <input type="checkbox"/> Nunca
(1) <input type="checkbox"/> Uma ou menos vezes por mês	(1) <input type="checkbox"/> Três ou quatro	(1) <input type="checkbox"/> Menos de uma vez por mês
(2) <input type="checkbox"/> De duas a quatro vezes por mês	(2) <input type="checkbox"/> Cinco ou seis	(2) <input type="checkbox"/> Mensalmente
(3) <input type="checkbox"/> De duas a quatro vezes por semana	(3) <input type="checkbox"/> Sete a nove	(3) <input type="checkbox"/> Semanalmente
(4) <input type="checkbox"/> Quatro ou mais vezes por semana	(4) <input type="checkbox"/> Dez ou mais	(4) <input type="checkbox"/> Diariamente ou quase diariamente

SOMA TOTAL

Homens: pontuação igual ou superior a 5
Mulheres: pontuação igual ou superior a 4

O SEU CONSUMO É DE RISCO

RISCOS:



QUAIS OS EFEITOS DO ÁLCOOL NA SUA SAÚDE?

- O consumo de álcool gera problemas de memória e demência.
- Afeta a sua vida sexual.
- Se sofre de ansiedade ou depressão, o álcool fará com que se agravem.
- O álcool está associado a doenças cardíacas, tensão arterial elevada, e derrames cerebrais.
- Pode provocar problemas digestivos.
- Além disso, favorece o cancro da boca, laringe, intestino, estômago e mama.

CÁLCULO DO CONSUMO DE ÁLCOOL EM UNIDADES DE MEDIDA (UBS)



A QUEM SE DEVE DIRIGIR?

E NA SUA VIDA QUOTIDIANA?

- O álcool piora os resultados nos seus estudos e trabalho.
- Potencia relações sexuais de risco.
- Discutirá com as pessoas de quem mais gosta.
- Pode torná-lo agressivo com desconhecidos ou com a sua(seu) parceira(o).
- Sob os efeitos do álcool, fica exposto a acidentes de automóvel ou de trabalho.
- Diminui a sua vontade de praticar sexo.

UNIDADES DE ÁLCOOL POR SEMANA

	HOMENS	MULHERES
MAIXO CONSUMO DE RISCO	0 a 16	0 a 10
CONSUMO DE RISCO	17 a 28	11 a 18
CONSUMO DE ALTO RISCO	28 ó +	18 ó +

Gabinete de Informações do Serviço de Toxicodependência e outras Adições. 900 714 110. No seu Centro de Saúde