

REPENSANDO O “BEBER”

DIMENSÃO DO PROBLEMA

- O uso prejudicial de álcool resulta na morte de 2,5 milhões de pessoas anualmente;
- O consumo de álcool é o 3º maior fator de risco do mundo, para a doença e incapacidade;
- PORTUGAL detém a taxa mais elevada de mortes por acidentes de viação da União Europeia: 2 mortos por dia segundo causas atribuíveis ao álcool;
- Cerca de 10,3% da população portuguesa com mais de 15 anos é doente alcoólica e 13,7% é bebedora excessiva.

QUAL A DOSE ACEITÁVEL...?

Homem: até duas unidades de bebida por dia

Mulher: até uma unidade de bebida por dia

E **NÃO** beber pelo menos dois dias por semana, seja homem ou mulher.

Exemplo: Uma unidade corresponde a 1 copo de vinho (100ml) ou 1 imperial (200ml).

CURIOSIDADE: 9 milhões de crianças e jovens na União Europeia moram com, pelo menos, um dos pais dependente do álcool.

CURIOSIDADE: 98% dos doentes alcoólicos referem relacionamentos familiares conflituosos, 76% perturbações laborais, 69% complicações sociais dos quais 16,5% problemas judiciais/criminais.

- ## RISCO IMEDIATOS PARA A SAÚDE
- Acidentes de trânsito, quedas, afogamentos e queimaduras;
 - Violência doméstica e maus-tratos e negligência infantil;
 - Comportamentos sexuais de risco;
 - Aborto e defeitos congénitos físicos e mentais nos recém-nascidos.

RISCOS DE SAÚDE A LONGO PRAZO

- Problemas neurológicos: demência, acidente vascular cerebral (AVC);
- Problemas cardiovasculares: enfarte do miocárdio, hipertensão;
- Doenças hepáticas: hepatite alcoólica e cirrose;
- Cancro e problemas gastrointestinais como pancreatite e gastrite;
- Enfraquecimento do sistema imunitário;
- Problemas psiquiátricos: depressão, suicídio e ansiedade;
- Problemas sociais: desemprego, perda de produtividade e problemas familiares.

NÃO CONSUMA BEBIDAS ALCOÓLICAS

- Se estiver:
 - **grávida;**
 - a **amamentar;**
 - em **idade escolar;**
 - a **tomar medicação;**
 - **doente.**
- Se **conduzir** ou **trabalhar com máquinas;**
- Se tem **problemas de dependência alcoólica** – alcoólico em recuperação.



Dia Nacional dos Alcoólicos Anónimos - 19 de março