

# 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.

- 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.

## RISCO IMEDIATOS PARA A SAÚDE

## 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