

## SEU RESULTADO ESTÁ AQUI

NÍVEL	AÇÃO	PONTUAÇÃO
<b>I</b>	Educação	0 -7
<b>II</b>	Aconselhamento	8 -15
<b>III</b>	Aconselhamento + Intervenção breve + Monitorar	16 -19
<b>IV</b>	Procurar avaliação + Buscar tratamento	20 -40

**De acordo com sua pontuação adote a ação correta.**

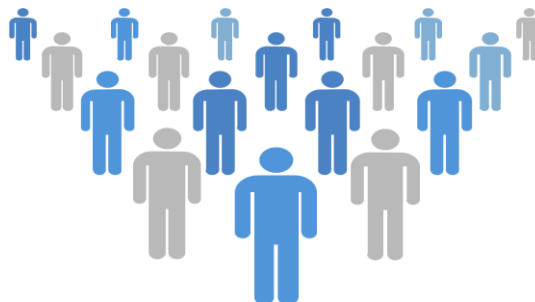
**Cuide da sua saúde e sua vida!!**

QUAL É A MEDIDA DA MODERAÇÃO?

consumo diário	intervalos no mínimo	1 dose padrão com
<b>1 a 2</b> doses padrão	<b>2 dias</b> sem beber	<b>10g*</b> de álcool puro

DIRETORIA DE CIVIS, INATIVOS,  
PENSIONISTAS E ASSISTÊNCIA SOCIAL

**ASSISTÊNCIA SOCIAL:  
FERRAMENTA DE LIDERANÇA,  
INDUTORA DO PRONTO EMPREGO E  
FORTALECIMENTO DA FORÇA TERRESTRE**



<http://www.dcipas.eb.mil.br>

[sas@dcipas.eb.mil.br](mailto:sas@dcipas.eb.mil.br)



**PREVENÇÃO AO ABUSO  
DE ÁLCOOL**



**“A força não provém da capacidade física. Provém de uma vontade indomável”.**  
**Gandhi**

## Orientações Gerais

É importante lembrar que o álcool atua negativamente no organismo, e usado de forma excessiva, favorece o surgimento de diversas **doenças**, como as cardiovasculares, diabetes, obesidades, transtornos psicológicos e ainda gera dependência.

Além de prejudicar sua saúde, causa prejuízos nas relações interpessoais podendo levar a problemas legais.



Novos estudos confirmam a ligação direta entre o consumo de bebidas alcoólicas e o surgimento de até **7 tipos de câncer**, que incluem faringe, laringe, esôfago, fígado, cólon, reto e mama. Além disso, o excesso de álcool pode levar à lesão dos nervos do organismo, podendo provocar **impotência e infertilidade**.

## Consumo consciente

Mas, afinal, o que é **consumo consciente**? A OMS recomenda que homens e mulheres não excedam duas doses por dia e se abstenham de beber por pelo menos dois dias por semana.

Três fatores devem ser observados em relação ao consumo de bebidas alcoólicas: **frequência, excesso e velocidade**.

## Como devo começar?

Você sabe como é o seu de consumo de álcool?

- ✓ *não consumo*
- ✓ *consumo recreativo*
- ✓ *consumo abusivo*
- ✓ *dependência*

### Quer descobrir?

Basta você responder as **8 perguntas** a seguir, utilizando a legenda. Não esqueça de anotar e somar os valores. Você irá **DESCOBRIR**.

#### LEGENDA PARA AS PERGUNTAS 1 A 8

- 0. nunca
- 1. uma vez por mês ou menos
- 2. duas a quatro vezes por mês
- 3. duas a três vezes por semana
- 4. quatro ou mais vezes por semana

1. Com que frequência você consome bebidas alcoólicas?

**As perguntas 2 e 3 precisam ser respondidas pela dose padrão da OMS**



2. Quando bebe bebidas alcoólicas, quantas doses consome?

3. Com que frequência consome seis ou mais doses numa única ocasião?

4. Nos últimos 12 meses, com que frequência percebeu que não conseguia parar de beber depois de ter começado?

5. Nos últimos 12 meses, com que frequência não conseguiu fazer o que era esperado de você por ter bebido?

6. Nos últimos 12 meses, com que frequência precisou beber logo de manhã para "curar" uma ressaca?

7. Nos últimos 12 meses, com que frequência se sentiu culpado ou com remorso por ter bebido?

8. Nos últimos 12 meses, com que frequência não se lembrou do que aconteceu na noite anterior por ter bebido?

#### LEGENDA PARA AS PERGUNTAS 9 E 10

- 0. nunca
- 1. uma vez por mês ou menos
- 2. duas a quatro vezes por mês

9. Alguma vez causou prejuízos ou ferimentos a você ou a outra pessoa após ter bebido?

10. Alguma vez um familiar, amigo ou profissional de saúde manifestou preocupação pelo seu consumo de álcool ou sugeriu que parasse de beber?