

Limite de Baixo Risco



Homem

Adulto com boa saúde:
Não mais que duas doses por dia ou três doses em uma ocasião por semana.



Mulher

Adulta com boa saúde e não grávida
Não mais que uma dose por dia ou duas doses em uma ocasião por semana.



Idoso

Saudável | Não mais que uma dose por dia ou duas doses em uma ocasião por semana

* Ficar sem beber pelo menos dois dias por semana.

* Pessoas que já tiveram problemas com álcool não devem beber nunca.

Não se deve beber

- Quando operando máquinas, dirigindo veículos, portando armas, ou quando se é responsável pela segurança de outros
- Se há alguma condição médica em que beber é contra-indicado (doenças do fígado, do estômago, do pâncreas, diabetes, cardiopatia, epilepsia, doença mental, dependência ao álcool, etc...)
- Após tomar medicações, como sedativos, analgésicos, alguns anti-hipertensivos, e medicações psiquiátricas (sedativos, anti-convulsivantes)

Você deveria parar de beber se:

- Você tentou diminuir o consumo antes, mas não conseguiu.
- Você sofre de tremores das mãos pela manhã quando bebe muito.
- Você tem pressão alta, doença no fígado ou em caso de gravidez.
- Você está tomando remédios que reagem com o álcool.



PAI-PAD – Programa de Ações Integradas para a Prevenção e Atenção ao Uso de Álcool e Drogas na Comunidade

HOSPITAL DAS CLÍNICAS DE RIBEIRÃO PRETO
Universidade de São Paulo – Campus de Ribeirão Preto
Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto

AUDIT – Teste para Identificação de Problemas Relacionados ao Uso de Álcool

O uso de álcool pode afetar sua saúde e pode interferir com algumas medicações e tratamentos. Por isso é importante que você responda sobre o seu uso de álcool.

1. Com que frequência você consome bebidas alcoólicas?	Nunca 0	Uma vez por mês ou menos 1	2-4 vezes por mês 2	2-3 vezes por semana 3	4 ou mais vezes por semana 4
2. Quantas doses de álcool você consome num dia normal? <i>* Veja no verso o que é dose padrão..</i>	0 ou 1 0	2 ou 3 1	4 ou 5 2	6 ou 7 3	8 ou mais 4
3. Com que frequência você consome cinco ou mais doses em uma única ocasião? <i>* Veja no verso o que é dose padrão..</i>	Nunca 0	Menos que uma vez por mês 1	Uma vez por mês 2	Uma vez por semana 3	Quase todos os dias 4
4. Quantas vezes ao longo dos últimos doze meses você achou que não conseguiria parar de beber uma vez tendo começado?	Nunca 0	Menos que uma vez por mês 1	Uma vez por mês 2	Uma vez por semana 3	Quase todos os dias 4
5. Quantas vezes ao longo dos últimos doze meses você não conseguiu fazer o que era esperado de você por causa do álcool?	Nunca 0	Menos que uma vez por mês 1	Uma vez por mês 2	Uma vez por semana 3	Quase todos os dias 4
6. Quantas vezes ao longo dos últimos doze meses você precisou beber pela manhã para poder se sentir bem ao longo do dia após ter bebido bastante no dia anterior?	Nunca 0	Menos que uma vez por mês 1	Uma vez por mês 2	Uma vez por semana 3	Quase todos os dias 4
7. Quantas vezes ao longo dos últimos doze meses você se sentiu culpado ou com remorso após ter bebido?	Nunca 0	Menos que uma vez por mês 1	Uma vez por mês 2	Uma vez por semana 3	Quase todos os dias 4
8. Quantas vezes ao longo dos últimos doze meses você foi incapaz de lembrar o que aconteceu devido à bebida?	Nunca 0	Menos que uma vez por mês 1	Uma vez por mês 2	Uma vez por semana 3	Quase todos os dias 4
9. Você já causou ferimentos ou prejuízos a você mesmo ou a outra pessoa após ter bebido?	Não 0		Sim, mas não no último ano 2		Sim, durante o último ano 4
10. Alguém ou algum parente, amigo ou médico, já se preocupou com o fato de você beber ou sugeriu que você parasse?	Não 0		Sim, mas não no último ano 2		Sim, durante o último ano 4

* Veja o resultado no verso após somar as respostas.

Total:

Dose Padrão



1 copo de cerveja ou
1 tulipa de chope.

350ml



1 taça de vinho.

140ml



1 dose de destilados
(pinga, conhaque,
whisky).

40ml



1 dose pequena de
aperitivo (licores).

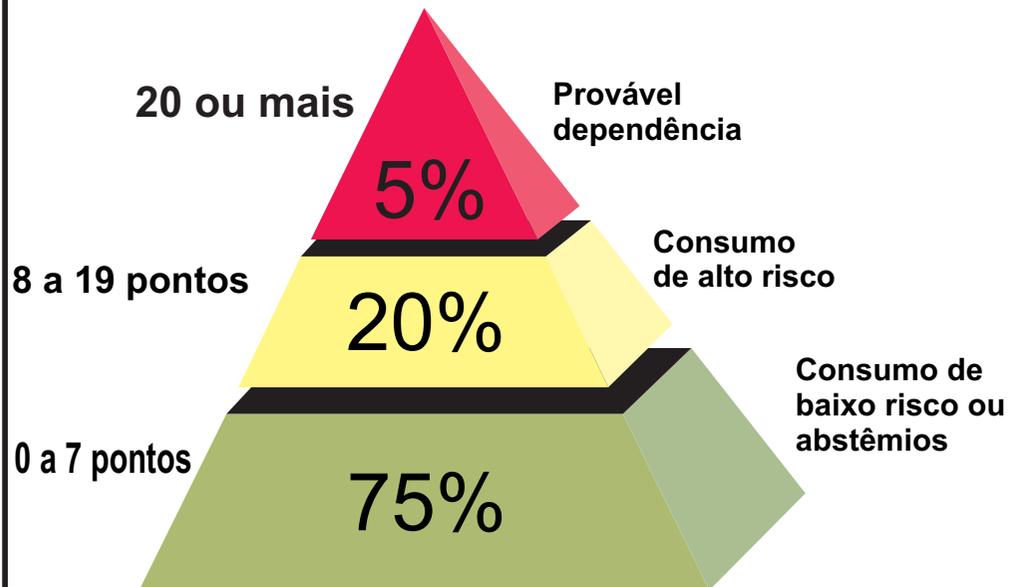
40ml

* No Brasil uma dose padrão equivale à 12g de álcool puro.

Pontuação do AUDIT

0 a 7	Consumo de Baixo Risco
8 a 15	Uso de Risco
16 a 19	Uso Nocivo
20 ou mais	Provável Dependência

* Converse com um profissional de saúde sobre o seu resultado



Conseqüências do Beber de Alto-Risco

Comportamento agressivo e irracional. Discussões. Violência. Nervosismo.

Dependência do álcool. Perda da memória.

Resfriados freqüentes. Baixa resistência a infecções. Risco elevado de pneumonias.

Envelhecimento precoce "Nariz de bêbado".

Câncer da boca ou da garganta.

Fraqueza muscular do coração. Problemas cardíacos. Anemia. Problemas do sangue. Câncer mamário.

Doenças do fígado.

Úlcera.

Inflamação grave do pâncreas.

Deficiência de vitaminas. Sangramentos. Inflamações graves do estômago. Gastrite. Diarréia. Má nutrição.

Mãos trêmulas. Dormências. Nervos dolorosos.

Nos homens:
Problemas de desempenho sexual.
Nas mulheres gestantes:
Risco de má formação do feto. Bebês com deformidades. Filhos com retardo mental.

Sensação de fraqueza. Quedas.

Pés dormentes ou latejantes. Nervos dolorosos.

O Beber de Alto-Risco pode levar a problemas diversos: sociais (família, amigos, sociedade), legais (processos, violência, polícia), médicos (doenças físicas e mentais), domésticos (separação, filhos), no trabalho (desemprego, rebaixamento, salários baixos) e financeiros (dívidas).

Também pode reduzir seu tempo de vida e produzir acidentes com lesões ou morte devido a embriaguez no trânsito ou em acidentes domésticos ou de trabalho.