

*Não se sinta culpado(a).*

*Pense em si.*

*Cuide de si.*

**Peça ajuda.**

Atendimento em Psicologia  
Instalações Oficiais e Laboratoriais da Portela  
Ext.2117

# O ALCOLISMO



**Menos álcool...**

**Mais saúde**

## O que é o alcoolismo?

O alcoolismo é a dependência do indivíduo ao álcool.

O alcoolismo é considerado, pela **Organização Mundial de Saúde**, uma doença, frequentemente crónica e progressiva, que resulta do consumo regular e contínuo de bebidas alcoólicas em quantidades superiores às que o organismo é capaz de eliminar.

A pessoa dependente do álcool, além de prejudicar a sua própria vida, afecta a sua família, os amigos, os colegas de trabalho e os indivíduos em geral.

### O consumo de álcool contribui para:

**Problemas do indivíduo:** Físicos (cirrose, cancro, acidentes)  
Psicológicos (perda de auto-estima, demência, suicídio)  
Impotência sexual  
Incapacidade prematura  
Morte

**Problemas na família:** Conflitos  
Rotura familiar  
Violência doméstica  
Problemas financeiros  
Doenças dos filhos

**Problemas no trabalho:** Perda de produtividade  
Aumento do Absentismo  
Conflitualidade  
Acidentes  
Desemprego

**Problemas na sociedade:** Comportamento violento  
Criminalidade  
Acidentes de viação  
Desemprego  
Exclusão social

## Sabia que...

- O álcool não aquece
- O álcool não mata a sede
- O álcool não abre o apetite, nem ajuda a digestão
- O álcool não é um medicamento
- O álcool não dá força
- O álcool não facilita as relações

Se bebe, responda ao **Questionário CAGE** para saber, de forma rápida, se tem problemas com o álcool:

Perguntas	Respostas	Pontos
1. Alguma vez sentiu que deveria diminuir a quantidade de bebida?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sim</li><li>• Não</li></ul>	<p>1</p> <p>0</p>
2. Alguma vez foi chamado à atenção por beber?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sim</li><li>• Não</li></ul>	<p>1</p> <p>0</p>
3. Sente-se culpado pela maneira como bebe?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sim</li><li>• Não</li></ul>	<p>1</p> <p>0</p>
4. Costuma beber de manhã para diminuir o nervosismo ou a ressaca?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sim</li><li>• Não</li></ul>	<p>1</p> <p>0</p>

**Total de pontos** \_\_\_\_\_

### Resultados

- 0 pontos – Bebe com moderação
- 1 ou 2 pontos - Está em risco
- 3 pontos – Tem provavelmente dependência
- 4 pontos – É dependente do álcool

**É difícil reconhecer que se é dependente do álcool, todavia o primeiro passo para o tratamento é o reconhecimento de que se bebe em excesso.**