



**EXISTÊNCIAS**

Associação de Promoção e Protecção da Saúde

**Projecto Nov'Ellos**

É um Projecto de prevenção de consumo de substâncias psicoactivas (drogas) e de redução dos riscos associados ao seu uso, nomeadamente em contextos recreativos nocturnos.

Através deste, pretende-se aumentar, a nível individual e colectivo, os conhecimentos sobre as drogas e os riscos associados ao seu uso, e o desenvolvimento de competências para lidar com as pressões sociais para o consumo e com as consequências do uso / abuso destas substâncias.

**O uso de drogas em ambientes recreativos não é obrigatório nem é sinónimo de diversão ou de bem-estar.**

**Contactos**

917449006 / 964713668  
novellos.aexistencias@gmail.com  
novellos.blogspot.com  
www.existencias.net

Projecto aprovado e financiado por:



## Álcool

É a droga mais conhecida e aceita socialmente.

Líquido incolor obtido por fermentação de cereais, raízes, frutos (batata, arroz, cevada) e por destilação de bebidas fermentadas (vodka, rum, whisky, gin, aguardente, licores).

É desinibidor (causa bem-estar, falsa segurança) e depressor. Pode potenciar comportamentos perigosos e a ocorrência de acidentes (acidentes de tráfego) e aumentar comportamentos sexuais de risco.

### Efeitos

Em pequena doses provoca relaxamento, desinibição e euforia.

Em doses elevadas pode ocorrer sonolência, visão turva, dores de cabeça, náuseas, descoordenação muscular, redução da capacidade de atenção/reacção e raciocínio, alterações de humor, irritabilidade, estados de amnésia e depressão.

A longo prazo o álcool pode provocar dependência física e psicológica.

### Em caso de abuso....

Os problemas incluem gastrite, úlceras, cirrose hepática, cancro, insónias, irritabilidade, dificuldade no relacionamento com os outros, delírios, danos cerebrais e, nos casos mais graves, demência alcoólica.

### Se consumires...

- Procura comer antes de beber (diminui o grau de absorção);
- Tem atenção ao teor alcoólico das bebidas, as destiladas são mais fortes do que a cerveja e o vinho;
- Cuidado com os *shots*, embora não pareça, são geralmente muito fortes;
- As mulheres têm mais dificuldade em metabolizar o álcool por isso devem beber em menor quantidade;
- Não conduzas ou vás no carro de um condutor sob efeito do álcool;
- Evita misturar com outras drogas, sobretudo depressoras (ex. cannabis, analgésicos) ou tomá-las se ainda estiveres ressecado.

**Procura intercalar o consumo de álcool com água e beber água antes de dormir. Assim combates a desidratação e os efeitos do álcool!!**