



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.

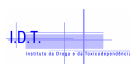
Através deste, pretende-se aumentar, a nível individual e colectivo, os conhecimentos sobre as drogas e os riscos associados ao seu uso, e o desenvolvimento de competências para lidar com as pressões sociais para o consumo e com as consequências do uso / abuso destas substâncias.

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!!