

SE PRECISARES DE AJUDA OU QUISERES AJUDAR
UM AMIGO, NÃO HESITES, FALA CONNOSCO

. CMC | Divisão de Promoção da Saúde e Prevenção
das Toxicodependências

Tel.: 214 815 29595 | E-mail: dpst@cm-cascais.pt

. Serviços de Psicologia das Escolas

. Geração C [Espaço S]: 214 815 913

. Centro de Atendimento a Jovens, Adultos
e Famílias | FPEPTT

Tel.: 21 482 36 50 | E-mail: psi.fpeptt@gmail.com

. Linha de Apoio 14 14 | www.tu-alinhas.pt



EDIÇÃO

. Câmara Municipal de Cascais | Divisão
de Promoção da Saúde e Prevenção
das Toxicodependências

CONTEÚDOS TÉCNICOS

. Câmara Municipal de Cascais | Divisão
de Promoção da Saúde e Prevenção
das Toxicodependências
. Fundação Portuguesa para o Estudo
Prevenção e Tratamento das
Toxicodependências

*slogans produzidos pelos alunos
da Escola Secundária
de Alvide



CASCAIS É [AI] COOL

A CENA DO ÁLCOOL NA TUA
VIDA... DÁ QUE PENSAR!

www.cm-cascais.pt



SABES O QUE BEBES?

- . As bebidas alcoólicas contêm álcool.
- . É o álcool comum da farmácia.
- . As bebidas podem ter graduações diferentes (% de álcool por litro) mede-se em % e vem descrita no rótulo das bebidas

FICA COM ESTA IDEIA...

- . 1 litro de **CERVEJA** de 6% tem 6% de álcool
- . 1 litro de **VINHO** de 12% tem 12% de álcool
- . 1 litro de **BEBIDAS DESTILADAS** (Vodka, Rum, Absinto...) de 50% tem 50% de álcool
- . Quando bebes **SHOTS** estás a ingerir uma **MISTURA** de bebidas alcoólicas

SE TE DECIDIRES POR UMA BEBIDA LEMBRA-TE...

deves comer ao mesmo tempo!!!

A quantidade de álcool no sangue (alcoolemia) aumenta à medida que vais bebendo. O fígado é o órgão responsável pela eliminação do álcool do teu corpo. O fígado, tal como tu, ainda está em desenvolvimento e por isso tem mais dificuldade, é mais lento, a eliminar o álcool. O teu corpo fica com esta substância tóxica durante mais tempo.

SE TENS MAIS DE 18 ANOS BEBE COM MODERAÇÃO.

É considerado risco todo o consumo acima de 3 copos por dia (unidade de bebida padrão UBP).

- . 1 imperial /fino corresponde a uma UBP;
- . um whisky ou um shot corresponde a duas UBP

**A CENA DO ÁLCOOL NA TUA VIDA
PODE SER UM RISCO... RISCA ESTE RISCO!**

RECEITA DE SHOTS SEM ÁLCOOL

Shot Semáforo [Vitamos]

- . Coloca morangos, kiwis e manga no frigorífico com a antecedência necessária de modo a obter fruta bem fresca (quantidade variável de acordo com o número de copos a preparar)
- . Lava bem os morangos
- . Descasca a manga e os kiwis e corta aos pedaços
- . Com o auxílio de uma varinha mágica, tritura alternadamente a fruta lavando o recipiente entre as utilizações.
- . Coloca em camadas a fruta batida pela ordem do semáforo: verde, laranja e vermelho
- . Decora o copo usando a tua imaginação

**ADORO RIR!
PARA QUÊ
O ÁLCOOL?**

CURIOSIDADES

- . O álcool é uma Substância Psicoativa que pode ser entendida como um desinibidor!! Mas **NÃO** É.....quando TU bebes podes não controlar o que fazes, dizes, perdes a liberdade de escolher, é mais difícil compreenderes o que sentes
- . O consumo de álcool diminui a capacidade de tomares decisões de acordo com o que pensas e sentes!! É mais difícil dizer **NÃO!!!** Outros podem **DECIDIR** por TI!! É isso que **QUERES?**
- . O álcool pode provocar visão turva, lentificação e descoordenação motora, dificuldade de avaliar distâncias e velocidades, perda de controlo sobre si próprio e sobre os outros... **EVITA** acidentes e atropelamentos!!!
- . Até aos 18 anos o teu organismo ainda está em desenvolvimento e o teu fígado tem dificuldade em eliminar o álcool!!! **NÃO** "QUEIMES" O TEU CORPO
- . O álcool pode provocar dificuldades de raciocínio, perda de memória e de capacidade de atenção, depressão, irritabilidade, impotência sexual...

**DIZER NÃO...
TU ÉS
CAPAZ!**

**DIVIRTO-ME...
SEM ÁLCOOL!**

**SHOTS IN...
NEURÓNIOS
OUT!**

**ESTOU
APANHADA
POR TI.
TUDO SEM
ÁLCOOL!**

**DESINIBIR
SEM CONSUMIR..
SÓ TU PODES
DECIDIR!**