



# Os Jovens e o Álcool

**As bebidas com álcool enganam: são mais os riscos do que os benefícios. Antes da próxima bebida, pára para pensar se vale mesmo a pena...**

## A PRIMEIRA VEZ

É nas primeiras saídas com amigos que, por vezes, se dá o primeiro contacto com o álcool. Afinal, esta é uma fase de experiências e desafios!

## DUAS FACES

Por momentos sentes-te mais à vontade, mas há um preço a pagar. É que o álcool tem duas faces e pode ser traiçoeiro e perigoso:

- › A desinibição e a ousadia: podem conduzir a excessos e a más decisões;
- › Os reflexos alteram-se e demora-se mais tempo a reagir, a visão e o pensamento ficam “nublados” e perde-se capacidades;
- › É maior o risco de acidentes se conduzires ou viajares num carro conduzido por alguém que bebeu - os acidentes de viação são a principal causa de morte nos jovens;
- › Aumenta também o risco de consumir outras substâncias;
- › Nesta fase decisiva de crescimento, o consumo excessivo de álcool influencia negativamente a personalidade, as capacidades físicas e intelectuais;
- › Em situações de abuso o risco de intoxicação alcoólica é iminente e pode levar ao hospital;
- › Quando o consumo excessivo se torna um hábito, há risco de desenvolver doenças crónicas (do fígado e estômago) e muitas outras.

## PÁRA E PENSA...!

É importante conhecer os sinais que te dizem quando ultrapassaste o teu limite - **está na altura de pousar o copo e dar lugar às bebidas sem álcool!**

Em matéria de consumo de álcool, mais vale não abusar. E se já bebeste, reflecte um pouco:

**Por lei não é permitido consumir álcool antes dos 16 anos** - se o fizeres antes dos 18 anos estás a prejudicar seriamente a tua saúde;

**Cada bebida tem um teor alcoólico diferente** - não é o mesmo beber uma cerveja ou um *shot*...

**Não é igual nos rapazes e raparigas** - igual quantidade de álcool resulta, nas raparigas, em níveis mais elevados no sangue, devido a diferenças na composição corporal;

**Não é preciso beber e muito menos em excesso para te divertires;**

**Resiste à pressão** - se não te apetecer beber ou se achas que já chega, diz não com convicção.

Para pesar prós e contras, é importante estar informado. Pergunta a quem sabe e em quem confias - alguém da tua família, professores, profissionais de saúde, ou um amigo: ouve o que têm para dizer e coloca as tuas dúvidas.

## E A DEPENDÊNCIA?

O álcool causa dependência. Por isso, antes da próxima bebida pergunta a ti próprio:

- › Estás a beber cada vez mais?
- › Já tentaste parar de beber e não conseguiste?
- › Não te sentes bem se não bebes?
- › Tens dificuldade em lembrar-te do que acontece quando bebes demais?
- › Bebes quando te sentes sozinho ou tens problemas?
- › Bebes umas atrás das outras sem parar?

**Se respondeste sim a alguma destas perguntas, pensa melhor. Toma uma decisão e se precisares procura ajuda.**

## COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

Nesta farmácia encontras privacidade para falares sobre o que te preocupa. Pessoas como o farmacêutico em que podes confiar para expor as tuas dúvidas, com toda a garantia de confidencialidade e sem juízos de valor.