

Uso problemático de álcool

Faça pelo menos UMA pergunta sobre álcool sempre!

Pode ser: “você consome alguma bebida alcoólica?”

Se a resposta for SIM, você precisa perguntar mais: “ Como é o seu consumo de bebidas alcoólicas?” (quais tipos de bebida, com que quantidade e frequência).

Uma **dose** equivale a 10 mg de álcool puro, o que corresponde a: 1 lata de cerveja ou 1 taça de vinho ou 1 dose de cachaça ou outra bebida destilada.

OMS define **consumo sem risco**: 7 doses por semana para mulher e 14 para homens; 2 dias sem beber por semana; evitar tomar mais do que 4 doses para mulheres e 5 doses para homens por ocasião social; se alimentar e beber água

Existe **consumo problemático** se a pessoa responder **sim** a qualquer uma das seguintes perguntas no último ano:

- + Você consumiu de 4/5 ou mais doses em qualquer ocasião nos últimos 12 meses?
- + Você consumiu mais de 2 doses por dia em média?
- + Você bebeu todos os dias da semana?
- + Você bebe quando:
 - Dirige ou usa máquinas com risco?
 - Está grávida ou planeja ficar?
 - O uso foi contraindicado por motivo de saúde?
 - Usa medicações que interagem com álcool, tal como sedativos, analgésicos e anti-hipertensivos?