



Você Pode Cuidar da Sua Saúde

Um caminho para beber menos ou parar

O ÁLCOOL ESTÁ FAZENDO MAL?

Veja os sinais no seu corpo e na sua vida

Seu corpo muda quando você fica sem beber? Observe estes sinais:



Mãos tremendo ao segurar xícara



Dor de cabeça forte



Dor de estômago muito forte



Ficar nervoso

SUA ROTINA MUDOU?

A bebida está atrapalhando o seu dia a dia?

- Bebe logo ao acordar
- Falta ao trabalho
- Briga mais com familiares e amigos
- Gasta dinheiro que não tem

FAÇA ESTE TESTE

Marque SIM ou NÃO para as perguntas:

- | | |
|---|---|
| ☐ Você já quis parar de beber mas não conseguiu? | ☐ SIM ☐ NÃO |
| ☐ As pessoas criticam seu jeito de beber? | ☐ SIM ☐ NÃO |
| ☐ Você se sente culpado quando bebe? | ☐ SIM ☐ NÃO |
| ☐ Você bebe de manhã para se sentir melhor? | ☐ SIM ☐ NÃO |



Se você marcou **2 ou mais SIM:**

Procure **ajuda**. Você não está sozinho.

PASSOS PARA BEBER MENOS

Pequenas mudanças fazem diferença.



Quando der vontade de beber:

- Beba água gelada
- Tome um suco
- Coma uma fruta
- Mastigue um chiclete



Seu corpo precisa de tempo para se acostumar.

MUDE O CAMINHO

Se você sempre bebe no mesmo lugar:



Vá por outro caminho



Faça outra atividade



Ligue para um amigo



Saia para caminhar

Quebre o hábito antigo.

QUANDO A VONTADE VIER FORTE

– Use esta técnica

Técnica PARAR:

- P** - **PARE** o que está fazendo
- A** - **ANALISE** como você se sente
- R** - **RESPIRE** fundo 3 vezes
- A** - **AMPLIE** sua atenção ao redor
- R** - **RESPONDA** com calma



VOCÊ NÃO PRECISA FAZER ISSO SOZINHO



Converse com:

- Amigo de confiança
- Familiar que te apoia
- Vizinho próximo
- Alguém que já passou por isso

Falar ajuda a aliviar o peso.

NÃO ACREDITE NISSO

MITO:

• Café forte cura

• Banho frio ajuda

• Você pode parar quando quiser

VERDADE:

• Só o tempo tira o álcool do corpo

• O álcool é uma doença, não falta de vontade

• Parar de beber exige ajuda profissional

VOCÊ PODE BUSCAR AJUDA

Estes lugares existem para cuidar de você:



POSTO DE SAÚDE ou UBS

Vá ao posto mais perto.

Fale com enfermeiro ou médico.

Atendimento gratuito.

Você não precisa de encaminhamento.

Eles vão te orientar e cuidar de você.



CAPS AD – Centro de Atenção para Álcool e Drogas

É um lugar especializado.

Tem médicos, psicólogos e enfermeiros.

Você pode ir direto, sem marcar.

Funciona de segunda a sexta.

Pergunte no posto onde fica o CAPS mais perto.



GRUPOS DE APOIO



Alcoólicos Anônimos (AA)

Pessoas que passam pelo mesmo que você. Reuniões gratuitas. Ninguém julga ninguém.

TELEFONES QUE PODEM AJUDAR



0800 510 0015
VIVAVOZ

Orientação sobre álcool e drogas.
Ligação gratuita e sigilosa.



188
CVV

Centro de Valorização da Vida
Quando você precisar conversar.
Funciona 24 horas.

ANOTE AQUI

Números importantes para você

Nome e Telefone: _____

Nome e Telefone: _____

Posto de Saúde mais perto e Endereço: _____

LEMBRE-SE

- ♥ O álcool é uma doença, não é culpa sua.
- ♥ Você pode melhorar aos poucos.
- ♥ Recaídas fazem parte do caminho.
- ♥ Buscar ajuda é sinal de coragem.
- ♥ Você merece cuidado e respeito.

Um dia de cada vez.

