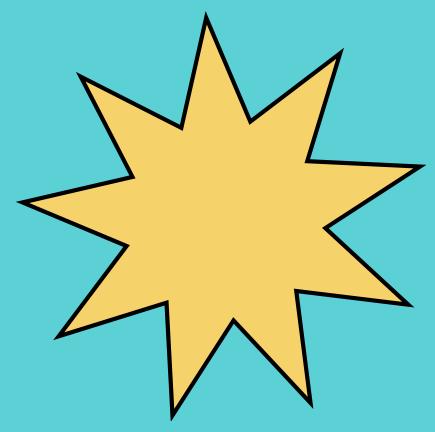


MONTH YEAR

ISSUE NUMBER



A VERDADE NO COPO



ÁLCOOL: UM PERIGO INVISÍVEL

Supporting text for the cover story goes here



POR QUE FALAR SOBRE ISSO?	1
O QUE É O ÁLCOOL?	2
IMPACTO EM NÚMEROS	3
POR QUE AS PESSOAS COMEÇAM A BEBER?	4
O CÉREBRO SOB EFEITO DO ÁLCOOL	5
O CORPO SENTE PRIMEIRO	6
EFEITOS EMOCIONAIS E SOCIAIS	7
POR QUE O ADOLESCENTE É MAIS VULNERÁVEL	8
COMO SABER SE O ÁLCOOL JÁ VIROU VÍCIO	9
A REALIDADE ENTRE JOVENS	10
O CICLO DO VÍCIO	11
COMO O ÁLCOOL IMPACTA A FAMÍLIA	12
BUSQUE AJUDA	13-16

POR QUE FALAR SOBRE ISSO?

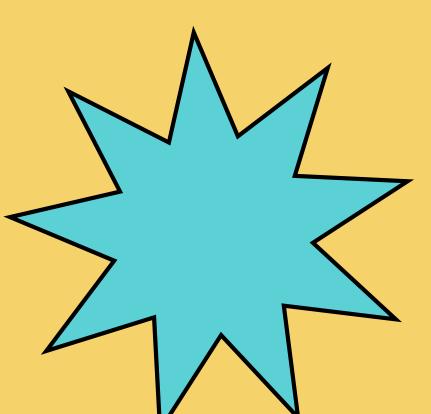
Beber é comum.

Mas o comum não é sempre saudável.



O álcool está em músicas, filmes e festas.

Mas também está nas estatísticas de
¹ violência, acidentes e doenças.



O QUE É O ÁLCOOL?



O álcool é uma substância que altera o funcionamento do **cérebro**.

1. Primeiro efeito: euforia.
2. Depois: lentidão, tontura, falta de equilíbrio.
3. Com o tempo: dependência

Ele interfere no raciocínio, nas emoções e no controle do corpo.

IMPACTO EM NÚMEROS



3 MILHÕES DE MORTES POR ANO NO MUNDO (OMS).

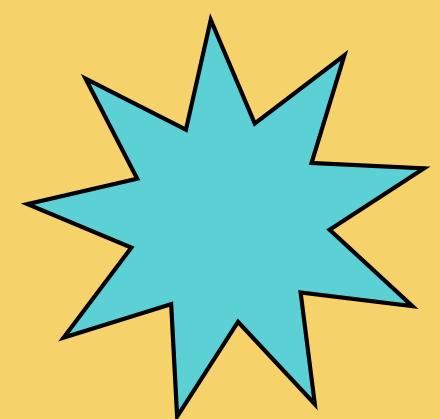
55% DOS ADOLESCENTES BRASILEIROS JÁ EXPERIMENTARAM ÁLCOOL.

MAIS DA METADE DOS ACIDENTES DE TRÂNSITO COM JOVENS ENVolvem BEBIDA.

1 EM CADA 10 ADOLESCENTES QUE BEBEM TORNAM-SE DEPENDENTES.



POR QUE AS PESSOAS COMEÇAM A BEBER?



- Curiosidade.
- Pressão dos amigos.
- Vontade de se enturmar.
- Fuga de sentimentos difíceis.
- Falta de informação.

Beber parece uma escolha. Mas, com o tempo, é o álcool que escolhe por você.



O CÉREBRO sob efeito do álcool

O ÁLCOOL **ENGANA O CÉREBRO**. ELE LIBERA **DOPAMINA**, O “HORMÔNIO DO PRAZER”.

MAS DEPOIS VEM O VAZIO, E O **CORPO PEDE MAIS**.

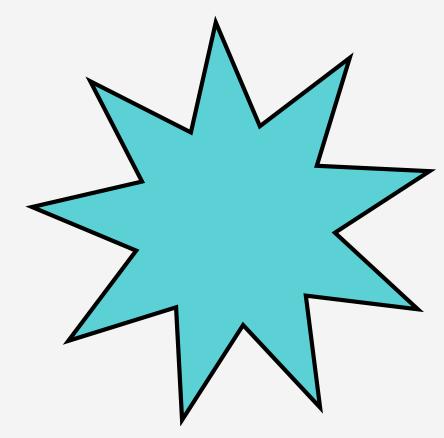


→ Tolerância: é preciso beber mais para sentir o mesmo.

→ Abstinência: ansiedade e irritação quando não se bebe.

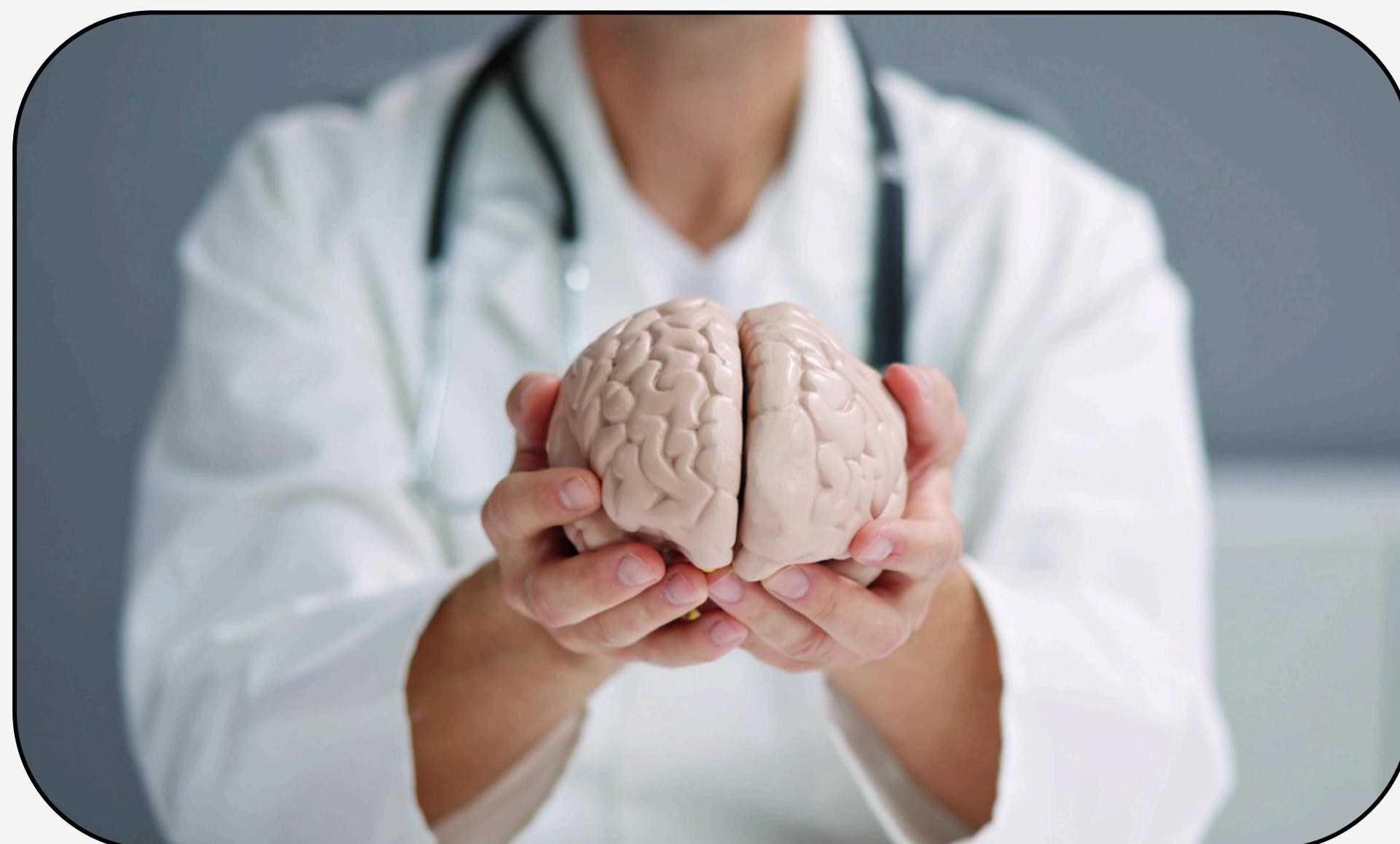
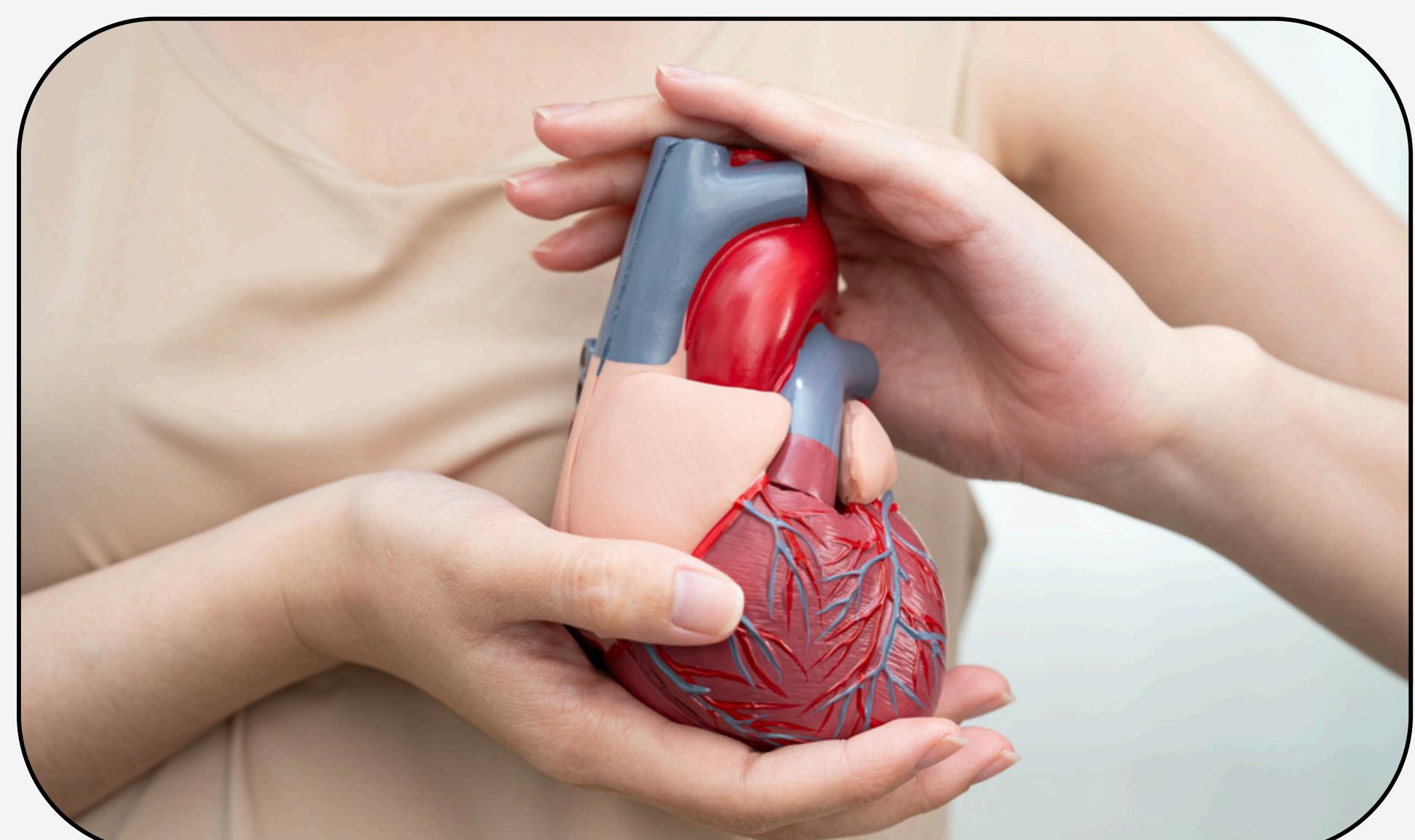
o ciclo que começa com
SÓ UM GOLE

O CORPO SENTE PRIMEIRO



Fígado:
cirrose e
inflamação.

Coração:
arritmia e
pressão alta.



Sistema nervoso:
perda de
coordenação e
memória.

Sono: insônia
e cansaço
constante.



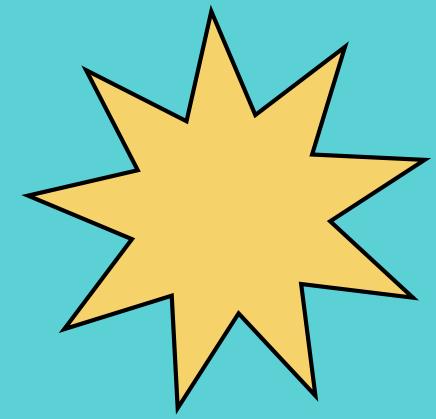
EFEITOS EMOCIONAIS E SOCIAIS



Beber muda quem você é, e como o mundo te vê.

- Crises de ansiedade e tristeza.
- Discussões e isolamento.
- Queda no desempenho escolar.
- Vergonha e culpa depois das festas.

POR QUE O ADOLESCENTE É MAIS VULNERÁVEL



O cérebro ainda está amadurecendo.

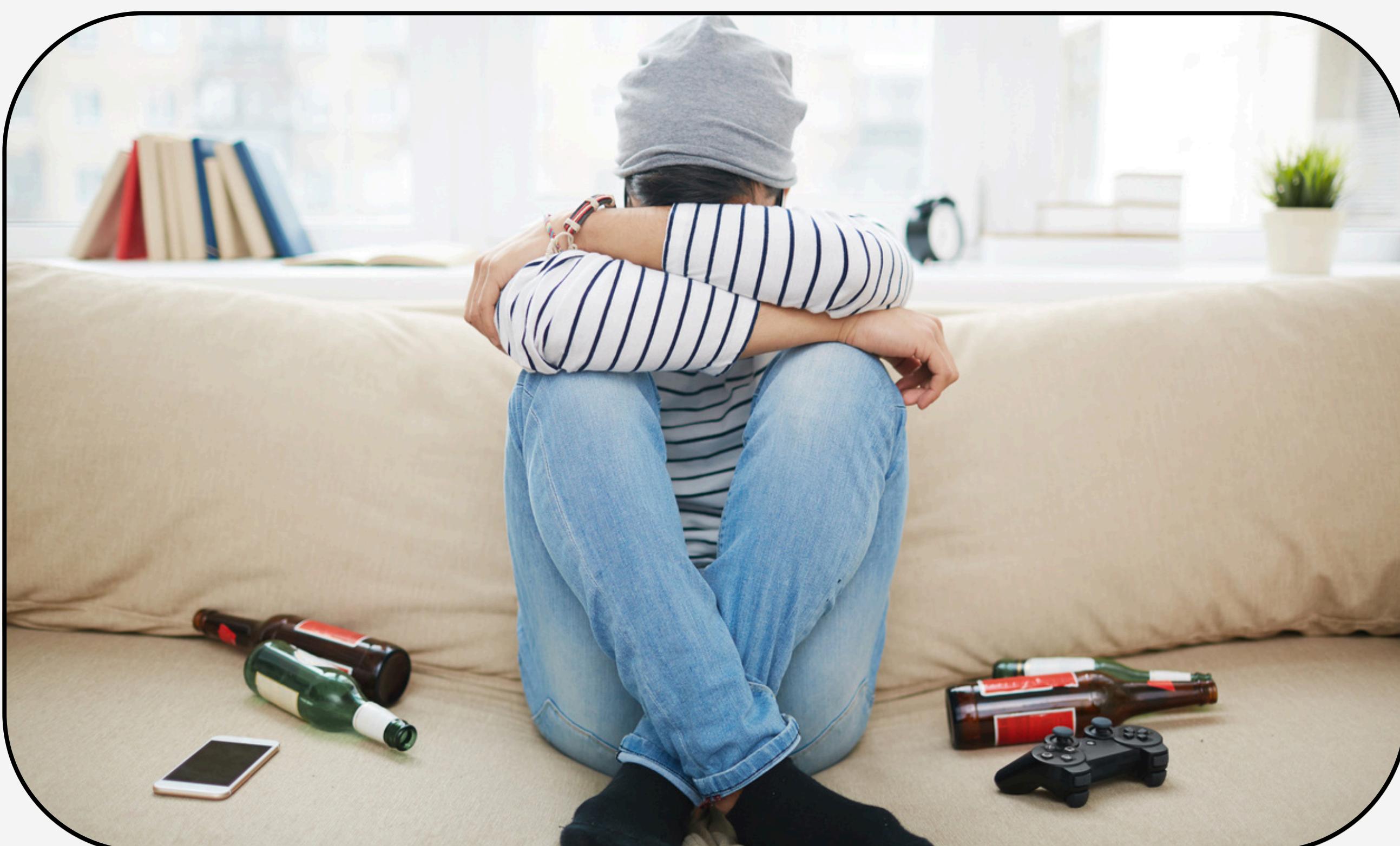
Cada gole interrompe o desenvolvimento e aumenta o risco de dependência.

1. Dificuldade de aprendizado.
2. Falta de foco.
3. Impulsividade.

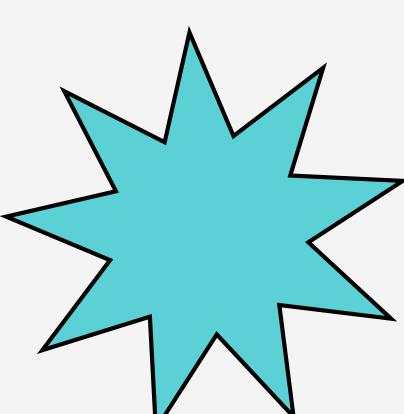
COMO SABER SE O ÁLCOOL JÁ

VIROU VÍCIO

1. Você bebe mesmo sem motivo?
2. Sente vontade forte de beber?
3. Mente sobre a quantidade?
4. Já tentou parar e não conseguiu?



Se respondeu “**sim**” a duas ou mais,
é hora de **buscar ajuda**.

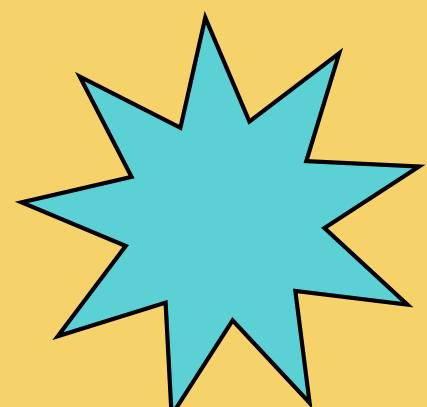


A REALIDADE ENTRE JOVENS



Entre 13 e 17 anos, o consumo precoce está ligado a:

- Baixo rendimento escolar
- Risco de depressão
- Relações familiares frágeis
- Maior chance de abuso sexual

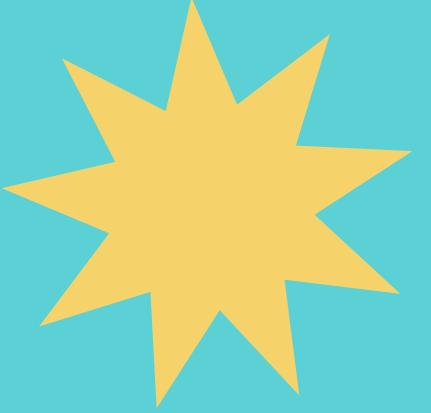


O CICLO DO VÍCIO



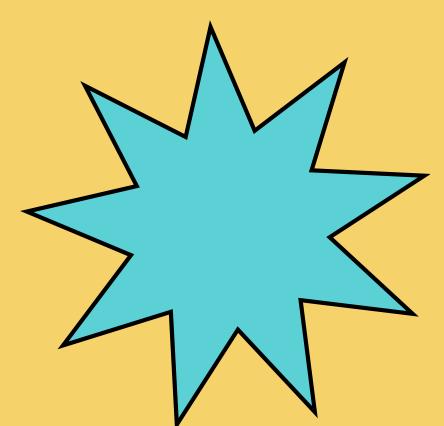
- Curiosidade
- Uso recreativo
- Aumento da tolerância
- Uso compulsivo
- Dependência

COMO O ÁLCOOL IMPACTA A FAMÍLIA

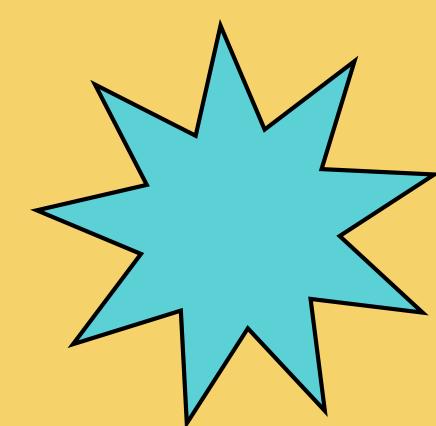


- Conflitos constantes
- Problemas financeiros
- Rompimento de vínculos
- Estresse emocional em crianças





BUSQUE AJUDA



- EMERGÊNCIAS – SE HÁ RISCO IMEDIATO
- Se a pessoa estiver:
 - muito alterada
 - agressiva
 - inconsciente
 - com náuseas/vômitos intensos
 - com risco de se machucar ou machucar terceiros
 - apresentando falta de ar ou convulsões
- Ligue imediatamente:
 - 🚑 SAMU – 192
 - 🚓 Polícia – 190
 - 🚒 Bombeiros – 193

SERVIÇOS GRATUITOS DO SUS

-  CAPS AD (Álcool e Drogas)
- Atendimento gratuito para:
- Dependência
- Crises
- Tratamento contínuo
- Acompanhamento familiar
- Internação quando necessária

LIGUE E FALE COM ALGUÉM AGORA

-  Centro de Valorização da Vida (CVV)
- Ajuda emocional 24h, gratuita e sigilosa.
- ✓ 188
- ✓ www.cvv.org.br
- ✓ Chat, e-mail ou ligação
-  Alcoólicos Anônimos (AA)
- Reuniões gratuitas em todo o Brasil.
- ✓ www.aa.org.br
- ✓ Reuniões presenciais e online

APOIO PROFISSIONAL

-  Psiquiatras e Psicólogos
- Podem ajudar com:
- Diagnóstico
- Terapia
- Medicação quando necessária
- Tratamento de ansiedade e depressão associadas ao álcool
- Procure:
- Rede pública (SUS)
- Clínicas-escola de universidades (valores reduzidos)
- Consultórios particulares

COMO A FAMÍLIA PODE AJUDAR

- Mantenha o diálogo aberto, sem julgamento
- Evite minimizar o problema (“é só uma fase”)
- Estabeleça limites firmes e claros
- Observe comportamentos como:
- mudança brusca de humor
- isolamento
- queda no rendimento escolar/trabalho
- cheiro constante de álcool
- Busque ajuda mesmo que a pessoa negue o problema
- Ofereça apoio, mas não encubra consequências

SINAIS DE ALERTA, QUANDO PROCURAR AJUDA

Se você ou alguém próximo:

- bebe mesmo sem motivo
- sente “vontade incontrolável”
- mente sobre a quantidade
- já perdeu o controle várias vezes
- usa o álcool para lidar com emoções
- tem apagões de memória
- coloca outras pessoas em risco
- bebe sozinho ou escondido
- tenta parar e não consegue

PARA PAIS E RESPONSÁVEIS ADOLESCENTES

O consumo precoce de álcool aumenta risco de dependência em até 4x

O que fazer:

- converse cedo e com frequência
- Seja exemplo — modere seu próprio consumo
- Estabeleça regras claras sobre festas e bebidas
- Saiba onde e com quem seu filho está
- Observe mudanças no sono, humor e notas escolares
- Busque ajuda profissional se houver sinais de risco