



ÁLCOOL?

## ÁLCOOL

### Substância

Depressor do Sistema Nervoso Central com efeitos desinibidores. As bebidas alcoólicas podem ser fermentadas (vinho, cerveja) ou destiladas (whisky, gin, rum, vodka, aguardente, etc.).

### Efeitos

Relaxamento · *Desinibição* · Euforia ·

### Em doses mais elevadas

Descoordenação Motora · *Redução da Força Muscular* · Aumento do Tempo de Resposta · *Sonolência* · Oscilações de Humor · *Diminuição da Capacidade de Compreensão e Escuta* · Dores de Cabeça · *Náuseas* · Depressão ·

### Consumo Contínuo

Dependência Física e Psicológica · *Cirrose Hepática* · Anemia · *Depressão* · Delírios · *Psicose* · Dificuldades nas Relações Pessoais, Familiares e Sociais ·

### Se consumires

Não conduzas – anda a pé ou de transportes públicos.  
Não mistures álcool com medicamentos ou outras drogas.  
Evita beber álcool sem nada no estômago.  
Vai bebendo água a intervalos regulares.



  
**PostalFree**  
www.postalfree.net  
Tel: +351 213 244 303

Energia usa <sup>Só</sup> a tua!

**1414** LINHA VIDA  
SOS DROGA  
GRÁTIS

2ª a 6ª (10-20h) ou [linha.vida.lx@idt.min-saude.pt](mailto:linha.vida.lx@idt.min-saude.pt)

Ouvimos, Informamos, Apoiamos

**tu, alinhas?**  
[www.tu-alinhas.pt](http://www.tu-alinhas.pt)

**I.D.T.**  
Instituto da Droga e do  
Tóxicos Dependência  
[www.idt.pt](http://www.idt.pt)

