CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · VÍCIOS

Transtorno por uso de álcool

Padrão de consumo de álcool que causa problemas: beber mais do que o previsto, tentativas fracassadas de controlá-lo, desejo intenso, tolerância ou abstinência.

SINAIS FREQUENTES

- Bebe mais do que pretendia
- Tem dificuldade de reduzir ou parar
- Problemas de saúde, no trabalho ou na família

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Se você bebe muito, nunca pare de repente: a abstinência pode ser perigosa, consulte antes
2. Registre quanto e quando você bebe
3. Busque apoio profissional e grupos de ajuda

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Converse em um momento sóbrio, sem recriminações
2. Não encubra as consequências nem justifique a pessoa

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se houver tremores ou confusão ao parar: pronto-socorro
2. Se você bebe muito, nunca pare de repente: consulte antes

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Bebo mais do que pretendia
☐ Tentei reduzir e não consigo
☐ Passo muito tempo bebendo ou me recuperando
☐ Sinto um desejo intenso de beber
☐ Beber me trouxe problemas em casa ou no trabalho
☐ Preciso beber mais para sentir o efeito
☐ Se não bebo, tremo, suo ou fico nervoso/a
☐ Continuo bebendo mesmo que me prejudique

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-por-consumo-de-alcohol
- Artigo completo: Consumo de álcool: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-consumo-de-alcohol
- Alcoólicos Anônimos Espanha: https://www.alcoholicos-anonimos.org/
- Plano Nacional sobre Drogas (Espanha): informação e recursos: https://pnsd.sanidad.gob.es/
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112