


# CHECKLIST

## O MEU CONSUMO DE ÁLCOOL É PROBLEMÁTICO?

Para mantermos a nossa **Saúde Psicológica**, é fundamental que nos mantenhamos tranquilos e que vivamos momentos de relaxamento, alegria e procuremos sensações agradáveis. Mas por vezes, **na procura dessa sensação de bem-estar, podemos usar estratégias pouco eficazes e cujo custo-benefício não compensa**. Uma delas pode ser o **consumo de álcool**.

O **álcool** é uma substância que **afecta o equilíbrio químico do cérebro e, por isso, os nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos**. O **impacto do álcool varia em função de vários factores** (idade, sexo, peso corporal, sensibilidade ao álcool, quantidade e tipo de álcool ingerido, etc.), mas pode colocar-nos em **situações de risco para a Saúde Física e Psicológica e de desenvolvimento de comportamentos de dependência**.

Para a maior parte das adultas e dos adultos o **consumo moderado de álcool (não problemático)** corresponde a não mais do que **duas bebidas por dia, no caso dos homens, e de uma bebida, no caso das mulheres e adultos mais velhos**.

Utilize esta Checklist para **reflectir sobre o seu padrão de consumo de álcool** (durante o último mês). Responda, o mais sinceramente possível e com base na sua experiência pessoal, **assinalando com um  sempre que a resposta às afirmações for “sim, na maior parte do tempo”**.

**Os resultados desta Checklist servem apenas para nos ajudar a tomar consciência e reflectir sobre o nosso consumo de álcool**. Não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico. **Se se sente preocupado com a sua Saúde Psicológica ou com o seu padrão de consumo de álcool, procure ajuda profissional – um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar**.

### SIM, NA MAIOR PARTE DO TEMPO

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sinto que, depois de começar a beber, não consigo parar.   | <input type="checkbox"/> Consumo bebidas alcoólicas quatro ou mais vezes por semana.                  |
| <input type="checkbox"/> Já me coloquei a mim ou a outras ou outros em perigo por causa do meu consumo de álcool.         | <input type="checkbox"/> Quando bebo, num dia normal, consumo três ou mais bebidas alcoólicas.        |
| <input type="checkbox"/> Já deixei de fazer coisas ou cumprir responsabilidades por causa do meu consumo de álcool.       | <input type="checkbox"/> Uma vez por mês (ou mais) consumo seis (ou mais) bebidas numa única ocasião. |
| <input type="checkbox"/> Sinto-me culpada/o ou arrependida/o depois de beber.   | <input type="checkbox"/> Sinto-me socialmente pressionada ou pressionado para beber.                  |
| <input type="checkbox"/> A minha família ou amigos já demonstrou preocupação com o meu consumo de álcool.                 | <input type="checkbox"/> Sinto-me social ou emocionalmente dependente do álcool.                      |
| <input type="checkbox"/> O meu consumo de álcool já afectou negativamente a minha relação com família ou amigas e amigos. | <input type="checkbox"/> Acabo por beber mais do que tinha intenção de beber.                         |

# CHAVE DE LEITURA

1 - 3 ✓

O seu padrão de consumo de álcool parece corresponder a um padrão de consumo de baixo risco (moderado ou responsável). **Cuide da sua Saúde Psicológica e do seu bem-estar.** Em [www.sinto.me](http://www.sinto.me) pode encontrar informações e recursos que podem ser úteis.

4 - 12 ✓

Nem todas as pessoas que consomem bebidas alcoólicas vêm a ter problemas com o consumo de álcool. No entanto, todas as pessoas que os apresentam começaram por beber ocasionalmente e depois regularmente, até atingir um padrão problemático de consumo. É aconselhável **avaliar o seu padrão de consumo** com maior detalhe e, eventualmente, alterar os seus comportamentos de consumo de álcool.

Consulte as Perguntas & Respostas sobre Consumo (Problemático) de Álcool. **Procure ajuda – um Psicólogo ou Psicóloga podem ajudar.**

