



Calouros, sejam bem vindos!



O **Viva Mais** é um programa prevenção ao uso de substâncias lícitas e ilícitas da UNICAMP.

O uso de substâncias psicoativas (SPA) lícitas (bebidas alcoólicas, tabaco, medicamentos com potencial de abuso) e ilícitas (cocaína, maconha, ecstasy, entre outras) é um dos temas que figuram entre as principais preocupações da sociedade atualmente.

A entrada na Universidade, Curso Técnico ou Ensino Médio, representam uma diferenciação nas oportunidades não apenas profissionais, mas também (e talvez principalmente) vivenciais e relacionais. Esta etapa inclui muitas vezes a transição da adolescência para a idade adulta, com modificação dos papéis vivenciados até então; adaptação à vida acadêmica, incluindo novas formas de aprendizado e avaliação; distanciamento da família, por muitos vivenciado com intenso sofrimento; necessidade de ingresso em nova rede social, com códigos próprios, além de se constituir na faixa etária de eclosão de vários transtornos mentais, com destaque para quadros ansiosos, depressivos e psicóticos; além do uso de risco de SPA.

Pesquisa recente aponta que 4.3% dos adolescentes já experimentaram maconha e 2.3% cocaína. Dados nacionais registram que 19% dos universitários fazem uso frequente de bebidas alcoólicas, 44% informaram ter bebido em binge (porre) no último mês, 48,7% já experimentaram drogas ilícitas, o dobro da taxa da população brasileira, e 26% informaram o uso de mais de uma droga no último ano.

O uso de drogas nesta população está relacionado a uma série de consequências, entre elas má qualidade do sono, falta de atenção, atrasos, faltas, gerando prejuízo nas atividades acadêmicas, além de risco de acidentes automobilísticos, violência e atividade sexual de risco.

A Universidade deve promover iniciativas preventivas, tornando-a um espaço protetivo no que tange à ampliação da rede social, dos horizontes culturais, das alternativas de prazer e lazer e da divulgação de informação sobre riscos associados ao uso de SPA, permitindo reflexão sobre escolhas.

Você provavelmente está vivendo uma grande conquista, pense bem se quer colocá-la em risco.

Referências:

Andrade AG, Duarte PCAV, Oliveira LG. *I Levantamento nacional sobre o uso de álcool, tabaco e outras drogas entre universitários das 27 capitais brasileiras. Brasília: Secretaria Nacional de políticas sobre Drogas; 2010.*

Laranjeira R (supervisão) ET AL. *II Levantamento Nacional de álcool e Drogas (LENAD) -2012. INPAD, UNIFESP, 2014.*

Azevedo, Renata Cruz Soares de . *Uso de drogas por universitários. Ensino Superior Unicamp, v. 11, p. 35-37, 2013. (Artigo)*

Se você tem dúvidas ou quer saber mais sobre o assunto, acesse o site do Viva Mais:

www.cecom.unicamp.br/vivamais, ou entre em contato com um dos serviços abaixo:

- SAE - Serviço de Apoio ao Estudante - f: 3521-7011/ 3521-6507/ 3521-6532/ 3521-6591.
- SAPPE - Serviço de Assistência Psicológica e Psiquiátrica ao Estudante - f: 3521-6643.
- GRAPEME - Grupo de Apoio Psicopedagógico ao Estudante de medicina: grapeme@fcm.unicamp.br ou grapeme2@fcm.unicamp.br.
- CECOM - f: 3521-9017.

Teste para avaliação de consumo de bebidas alcoólicas AUDIT

Um drinque/dose=12g etanol	
Cerveja (lata):	350ml
Vinho (taça pequena):	140ml
Martini, vermute:	50ml
Pinga, vodca, uisque:	37ml

- Com que frequência você consome bebidas alcoólicas (cerveja, vinho, cachaça, etc.)?
(0) Nunca **(1)** Uma vez por mês ou menos **(2)** 2 a 4 vezes por mês **(3)** 2 a 3 vezes por semana
(4) 4 ou mais vezes por semana
- Quantas doses, contendo álcool, você consome num dia em que normalmente bebe.*
(1) 1 a 2 **(2)** 3 a 4 **(3)** 5 a 6 **(4)** 7 a 9 **(5)** 10 ou mais
- Com que frequência que você consome 6 ou mais doses de bebida alcoólica em uma única ocasião?
(0) Nunca **(1)** Menos que mensalmente **(2)** Mensalmente
(3) Semanalmente **(4)** Diariamente ou quase diariamente
- Com que frequência, durante os últimos doze meses, você percebeu que não conseguia parar de beber uma vez que havia começado?
(0) Nunca **(1)** Menos que mensalmente **(2)** Mensalmente
(3) Semanalmente **(4)** Diariamente ou quase diariamente
- Com que frequência, durante os últimos doze meses, você deixou de fazer algo ou atender a um compromisso devido ao uso de bebidas alcoólicas?
(0) Nunca **(1)** Menos que mensalmente **(2)** Mensalmente
(3) Semanalmente **(4)** Diariamente ou quase diariamente
- Com que frequência, durante os últimos doze meses, você precisou de uma primeira dose pela manhã para sentir-se melhor depois de uma bebedeira?
(0) Nunca **(1)** Menos que mensalmente **(2)** Mensalmente
(3) Semanalmente **(4)** Diariamente ou quase diariamente
- Com que frequência você sentiu-se culpado ou com remorso depois de beber?
(0) Nunca **(1)** Menos que mensalmente **(2)** Mensalmente
(3) Semanalmente **(4)** Diariamente ou quase diariamente
- Com que frequência, durante os últimos doze meses, você não conseguiu lembrar-se do que aconteceu na noite anterior porque havia bebido?
(0) Nunca **(1)** Menos que mensalmente **(2)** Mensalmente
(3) Semanalmente **(4)** Diariamente ou quase diariamente
- Você ou outra pessoa já se machucou devido a alguma bebedeira sua?
(0) Nunca **(2)** Sim, mas não nos últimos 12 meses
(4) Sim, nos últimos 12 meses
- Algum parente, amigo, médico ou outro profissional de saúde mostrou-se preocupado com seu modo de beber ou sugeriu que você diminuísse a quantidade?
(0) Nunca **(2)** Sim, mas não nos últimos 12 meses
(4) Sim, nos últimos 12 meses

ESCORE TOTAL _____

A soma de oito (8) ou mais pontos indica uso excessivo de bebida alcoólica, com alto risco para a saúde.