

## Você sabia?

O **binge drinking** ou o popular “**porre**” refere-se ao consumo de **5 ou mais doses** entre os homens e **4 ou mais doses** entre as mulheres em aproximadamente **2 horas**.

Pois é, este padrão de consumo é prejudicial para a saúde física e mental da pessoa que bebe e à sociedade, com grande probabilidade de ocasionar **acidente de trânsito, violência interpessoal, sexo inseguro** e outros danos.



As estatísticas apontam que o maior índice de binge drinking entre os estudantes universitários acontece nas Universidades Públicas, e que **25%** dos universitários relatam que **pelo menos em uma ocasião nos últimos 30 dias** beberam pesado, e **36%** nos últimos 12 meses.\*



Ninguém é imune aos efeitos do álcool. Mesmo que pareça estar bem, o álcool lentifica a atividade do sistema nervoso central e os reflexos ficam diminuídos!

**Quer obter mais informações sobre a dependência do álcool e as opções de tratamento disponíveis?**

Visite o site do **VIVA MAIS**  
[www.cecom.unicamp.br/vivamais](http://www.cecom.unicamp.br/vivamais)



\*Guerra de Andrade, A. 2010

25 de Outubro  
**DIA DE ALERTA**  
sobre o uso indevido  
de  
**ÁLCOOL**



Compartilhe  
**Essa ideia!**

**Você se identifica com algumas dessas frases?**

“- Posso beber 5 latinhas de cerveja, que fico normal...”

“- É inimaginável ir para uma festa e não beber!”

“- Fica mais fácil ‘pegar’ alguém numa chopada se já tiver tomado umas...”

“- Estou numa ‘deprê’...Preciso de uma ‘breja!’ ”

“- Hoje eu não bebi muito, está tranquilo para dirigir...”

SE SIM, é melhor repensar a sua relação com a bebida. Pode não ser tão tranquila assim.

**Viva Mais**  **BEBA MENOS**