



# 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 representa uma diferenciação nas oportunidades não apenas profissionais, mas também (e talvez principalmente) vivenciais e relacionais. Esta etapa inclui 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.

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 entre universitários 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.

#### **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.**

**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](http://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- f: 3521-8864.

CECOM- f:3521-9017/ 3521-9018.

## 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

1. 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
2. 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
3. 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
4. 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
5. 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
6. 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
7. 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
8. 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
9. 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
10. 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.**