



Onde devo buscar
mais informações?

**Núcleo de Saúde
Ocupacional/MPRJ**

nso.saudemental@mprj.mp.br

Av. Marechal Câmara, 370, 4º andar



CAMPERJ

longevidade@camperj.com.br

Para apoio emocional e prevenção do
suicídio:

Centro de Valorização da Vida (CVV) - ☎
188

Em casos de emergência:

**Serviço de Atendimento Móvel de
Urgência (SAMU)** - ☎ **192**



**Dr. Ervin
Cotrik**

MPRJ | MINISTÉRIO PÚBLICO
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Avenida Marechal Câmara, 370,
Centro, Rio de Janeiro

mprj.mp.br

Siga o MPRJ nas redes sociais:



@mp_rj



@mp_rj



@mprj.official



@mprj.official



@mprj.official



@mprj.official

Apoio:



CAMPERJ

CAIXA DE ASSISTÊNCIA DO MINISTÉRIO PÚBLICO
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

SAC: 0800 580 2428

Central de Atendimento: (21) 2224 9688

camperj.com.br



saúde
mental
no **MPRJ**
CAMPERJ



ALCOOLISMO

Cerca de 5% das mulheres e 10% dos homens
preenchem os critérios diagnósticos de
dependência de álcool. Será que você faz
parte dessa estatística?

Existe dose recomendável para uso do álcool?

Pelas recomendações atuais da Organização Mundial de Saúde (OMS), **não existe dose segura** de ingestão de álcool.

A presença dos antioxidantes em bebidas alcoólicas poderiam justificar algum benefício cardiovascular, no entanto, quem não faz uso de álcool **não deve ser incentivado** a iniciar em busca de potenciais benefícios, pois os **estudos são controversos**. Além disso, o uso do álcool oferece **riscos** já conhecidos à saúde, tais como **câncer, Acidente Vascular Cerebral (AVC), dependência** e tantos outros.

Como suspeitar de uma possível dependência do álcool?

A maior parte das pessoas que já têm algum grau de dependência com o álcool **tendem a não reconhecê-la**, recusando qualquer tipo de ajuda.

Existe, porém, alguns **sinais de alerta** que precisam ser observados:

- **Beber por mais tempo** do que o inicialmente pretendido
- **Desejar** ou apresentar forte impulso pelo **consumo de álcool**, mesmo tendo a consciência de que isso acarretará diversos prejuízos.
- Observar se o **álcool passa a ocupar** de forma significativa um lugar importante na **rotina** do sujeito.
- Apresentar evidências de **tolerância ao álcool** e precisar de quantidades crescentes da bebida para alcançar a embriaguez.
- Perceber **sintomas físicos de abstinência**: ansiedade, tremores, insônia, suores, náuseas, vômitos, agitação psicomotora, dentre outros.
- Observar possível ocorrência de **problemas** que possam estar **associados ao uso de bebida alcoólica** (por exemplo, queda de rendimento no trabalho, brigas conjugais por conta do uso do álcool).

Se, infelizmente, alguns dos pontos destacados nesse folheto lhe causam preocupação, **não deixe de buscar ajuda psicológica.**

O alcoolismo tem tratamento!



ACESSE A PLAYLIST DO PROJETO "SAÚDE MENTAL" PELO QR CODE