

CARNAVAL

consciente

Carnaval é alegria,
festa e encontro!

Mas também é um
período de maior
consumo de álcool,
com riscos à saúde
e à segurança.

Cuidar de si e do
outro faz parte da
folia.

20 de Fevereiro
DIA NACIONAL DO COMBATE AO ALCOOLISMO



DIA NACIONAL DO COMBATE AO ALCOOLISMO

O **Setor de Atenção a Dependência Química – SADEQ UFU/Oficina da Vida** reforça a importância da informação, da prevenção e dos cuidados em relação ao uso, abuso e dependência por álcool e outras drogas!

O uso abusivo do álcool impacta as relações, o trabalho e qualidade de vida!

Falar sobre o tema é um passo fundamental para a conscientização e para a construção de escolhas mais saudáveis.



ÁLCOOL: O QUE PRECISAMOS SABER?



- Pode causar dependência;
- O consumo em excesso aumenta riscos de:
 - Desidratação
 - Acidentes e quedas
 - Conflitos e violência
- Misturar álcool com medicamentos ou outras drogas aumenta os riscos.

PROCURAR AJUDA É UM PASSO IMPORTANTE!!!



SINAIS DE ALERTA NO USO DO ÁLCOOL

- Perda de controle ao beber;
- Prejuízos na vida social, familiar ou profissional;
- Culpa ou arrependimento frequente.



DICAS PARA CURTIR COM SEGURANÇA:

- ✓ Intercale álcool com água;
- ✓ Não beba em jejum;
- ✓ Respeite seus limites;
- ✓ Faça pausas e descanse;
- ✓ Se não quiser beber, está tudo bem!

**CUIDAR DO OUTRO TAMBÉM
É UM ATO DE AMOR.**



CUIDADO COLETIVO

- Não deixe amigos sozinhos se estiverem em risco;
- Ajude a buscar atendimento quando necessário;
- Combine formas seguras de voltar para casa;





CARNAVAL É LIBERDADE, RITMO E ENCONTRO!



Curtindo com consciência,
cuidado e informação você
protege sua vida e a de quem
você ama.



OFICINA DA VIDA - UFU

A **Oficina da Vida da UFU** oferece diversas ações de promoção e prevenção à saúde e atende servidores(as), dependentes de servidores(as), estudantes UFU e empregados da Ebserh que apresentem problemas relacionados ao álcool e outras drogas:

- Atendimento psicossocial e médico;
- Grupos e oficinas terapêuticas;
- Orientação para chefias e familiares.

Onde procurar ajuda na UFU:



Av. Mato Grosso, 3.370 – Bloco 4E
Campus Umuarama da UFU
Uberlândia/MG



(34) 3225 8086 / 3225 8079



seadq@dirqs.ufu.br



www.progep.ufu.br/dirqs

