

# 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**

○ 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:**

- ✓ Intercalle 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**

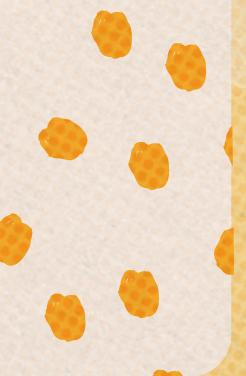
- Não deixe amigos sozinhos se estiverem em risco;
- Ajude a buscar atendimento quando necessário;
- Combine formas seguras de voltar para casa;





# **CARNAVAL É LIBERDADE, RITMO E ENCONTRO!**

Curtindo com consciênci  
a, 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](mailto:seadq@dirqs.ufu.br)



[www.progep.ufu.br/dirqs](http://www.progep.ufu.br/dirqs)

Conteúdo: Equipe multiprofissional da Oficina da Vida;  
Diagramação: Giovanna Batista; Revisão: Cristiano Vieira Sobrinho.