



#### REALIZAÇÃO



@ccedelei @edelei  
@projetoexpire\_RD @projetoexpire

**Atenção!** O fato de o álcool ser uma droga lícita no Brasil e na maioria dos países ocidentais não significa que seja mais inofensivo. O álcool prejudica o reflexo e afeta outras funções motoras podendo causar acidentes.

### EVITE DIRIGIR

O uso de substâncias psicoativas altera sua percepção e pode te colocar em risco



### GUIDE DE VOCÊ E DE QUEM FAZ SEXO COM VOCÊ!

O uso de camisinha previne gravidez e a transmissão de IST/HIV/Aids e Hepatites Virais. Existem testes rápidos disponíveis na rede pública. Fazer o teste também é uma forma de prevenção!

### SE LIGA NO GRAU!

Fique ligado no teor alcoólico e na qualidade do que for beber!

O consumo de bebidas alcoólicas só é permitido para maiores de 18 anos e é proibido para motoristas em trânsito. Essas substâncias lícitas estão comumente envolvidas em causas prováveis de acidentes, doenças crônicas, violências e aumento de riscos e vulnerabilidades por parte de quem usa.

**ATENÇÃO!** Não existe dose segura. Cada pessoa reage de uma forma sob efeito de substâncias.

**Observe** seu estado de humor, o ambiente e se está com pessoas em que confie antes de usar qualquer substância psicoativa.

**Perceba-se!** A ingestão de pequenas doses da substância é suficiente para conhecer os efeitos dela no seu corpo.

**Respire!** Uma pausa entre um uso e outro é sempre bom!

**Alimente-se!**  
**Hidrate-se!**

ÁLCOOL - GORÓ

CANA - DOSE - BREJA - BIRITA

Substância psicoativa com efeito depressor do Sistema Nervoso Central.

## ATENÇÃO!

EM ALTAS DOSES, OU MISTURADO COM OUTRAS SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS, PODE CONTRIBUIR PARA VOCÊ SE EXPOR A SITUAÇÕES DE GRANDE VULNERABILIDADE. O USO FREQUENTE DE ÁLCOOL PODE CAUSAR DEPENDÊNCIA, ALÉM DE DANOS PRINCIPALMENTE NEUROLÓGICOS, AO FÍGADO E AOS RINS.

## EFEITOS

No início, o álcool possui um efeito estimulante, causando euforia, desinibição e comunicação mais fácil com as pessoas. Depois, age como um depressor, levando à desatenção, sonolência, prejuízos de consciência e coordenação motora.

## DICAS DE REDUÇÃO DE DANOS

RESPIRE E CUIDE-SE

- O álcool induz a perda de água do organismo, por isso vamos tantas vezes ao banheiro, levando à desidratação. Por isso, beba água durante o uso e evite a ressaca!
- Beber muito rápido e/ou de estômago vazio leva a uma rápida absorção do álcool, aumentando as chances de passar mal. Assim, procure beber devagar e se alimentar antes!
- Cuidado: nem sempre uma pessoa alcoolizada necessita de glicose! É importante estar alimentado, mas prefira alimentos leves e que contenham outros nutrientes que não só o açúcar. Podem haver complicações devido ao excesso de açúcar, principalmente em pessoas diabéticas.

## CUIDADO COM A MISTURA

ÁLCOOL + GHB, KETAMINA e OUTROS DEPRESSORES: Pode trazer grandes riscos como parada respiratória, diminuição de batimentos cardíacos e coma.

ÁLCOOL + COCAÍNA, MDMA, ENERGÉTICOS e OUTROS ESTIMULANTES: Pode causar falsa sensação de sobriedade. Assim, quem mistura pode acabar fazendo um uso mais acentuado de ambas, trazendo riscos de coma, arritmia e parada cardíaca.

A combinação de álcool e cocaína faz com que o fígado produza a cocaetileno, substância muito tóxica para o sistema cardiovascular e para o fígado.

ÁLCOOL + MACONHA, MDMA, LSD e OUTROS PSICODÉLICOS: Pode levar a reações inesperadas, afetando seriamente o julgamento de riscos e podendo levar a situações indesejadas ao usuário.