Portuguese (Brazil)

Entendendo os problemas relacionados com AOD (Parte 1)

Álcool





Gostaria de começar por reconhecer os Proprietários Tradicionais da terra onde nos reunimos hoje. Gostaria também de prestar a minha homenagem aos mais velhos, tanto os do passado como os do presente.

Reconhecimento do País

Pergunta

O que é AOD?



AOD significa Alcohol (Álcool) e Other Drugs (Outras Drogas)

O uso de AOD é prejudicial se afeta:

- Saúde
- Relacionamentos
- Conexões e sentido de pertencimento
- Bem-estar emocional
- Emprego ou obrigações académicas

O que é álcool?

- Álcool é uma droga legal (depressora) e afeta o cérebro e o comportamento
- O álcool pode ser tóxico e viciante
- A maioria dos vinhos, cervejas e bebidas espirituosas contêm álcool



Álcool na Austrália

Em 2022-2023, **3 em 4** (77% das) pessoas com mais de 14 anos tinham consumido álcool no ano anterior.

Ocorreram **1765 mortes** por álcool em 2024 - 90% delas foram causadas por doenças crónicas como cirrose hepática alcoólica.

Entre 2023 e 2024, o álcool foi responsável por **3 em cada 5 hospitalizações** relacionadas com drogas.



Fonte: www.aihw.gov.au/reports-data/behaviours-risk-factors/alcohol/overview

Por que é que os migrantes e refugiados consomem álcool?

1

Uso recreativo ou habitual

Uso continuado desde antes da migração, como parte de um contexto social ou hábitos pessoais

2

Nova pressão social

Para se adaptarem à nova cultura: eventos sociais/local de trabalho, desporto, etc.

3

Solidão/stress/trauma

Longe das famílias e amigos, desemprego, etc.

Discussão: existem outros motivos?

O que pode acontecer quando o uso de álcool se torna uma preocupação?

- Muitas pessoas têm opiniões fortes sobre a dependência do álcool (um problema com a bebida).
- Algumas opiniões podem ser negativas e levam a julgamentos ou tratamentos injustos.
- O estigma e o julgamento podem fazer com que as pessoas se sintam envergonhadas, excluídas ou não aceites (marginalizadas), o que pode afetar a sua autoconfiança e saúde mental.
- O estigma e a discriminação podem tornar piores os problemas com o álcool e dificultar que as pessoas peçam ajuda. Isto pode tornar-se um ciclo difícil

Discussão

- *Que coisas negativas fazem as pessoas pensar no álcool?*
- *O que pode reduzir o estigma e a discriminação?*





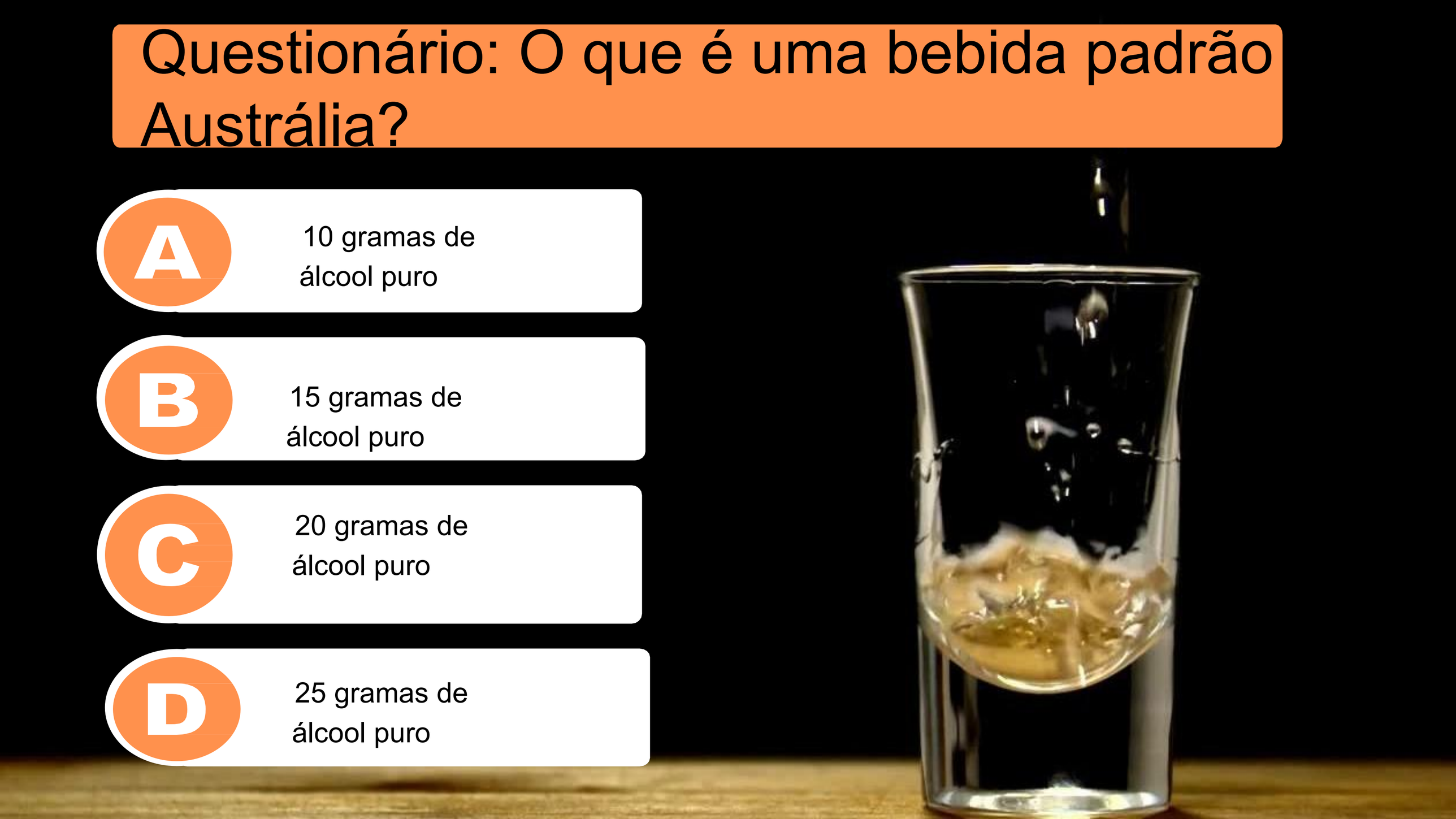

Questionário: O que é uma bebida padrão Austrália?

A 10 gramas de álcool puro

B 15 gramas de álcool puro

C 20 gramas de álcool puro

D 25 gramas de álcool puro



Resposta correta

- Uma bebida padrão australiana contém 10 gramas de álcool puro.
- Ajuda-o a compreender a quantidade de álcool que ingere.
- Uma dose padrão de bebida alcoólica aumenta o seu BAC no sangue em cerca de 0,02.
- BAC significa Concentração de Álcool no Sangue: É a quantidade de álcool que tem no sangue.
  0,00 BAC = sem álcool
  0,05 BAC = limite legal para a maioria dos condutores

A 10 gramas de álcool puro



Fontes: www.health.gov.au/topics/alcohol/about-alcohol/what-are-the-effects-of-alcohol; https://adf.org.au/reducing-risk/alcohol/bac/



A embalagem da bebida alcoólica deve mostrar

- Conteúdo do álcool: Uma percentagem de álcool por volume (por exemplo, 4,8% ALC/VOL)
- Bebidas padrão: O número aproximado de bebidas padrão na embalagem (por exemplo, 1,4 bebidas padrão)
- Um aviso sobre a gravidez

Fonte: www.foodstandards.gov.au/consumer/labelling/Labelling-of-alcoholic-beverages#:~:text=Statement%20of%20alcohol%20content,5ml/100ml%20of%20the%20beverage

Conheça as suas bebidas padrão Cerveja



A cerveja é uma bebida alcoólica feita pela fermentação de grãos -

normalmente cevada - com água, lúpulo e levedura.

Aproximadamente

0,6 a 1,6 bebidas padrão

(2,7% – 4,8% de álcool)

Veja o rótulo



Rótulo de aviso sobre gravidez

4,6% de álcool

1,2 bebidas padrão:

Fonte: www.health.gov.au/topics/alcohol/about-alcohol/standard-drinks-guide

Conheça as suas bebidas padrão

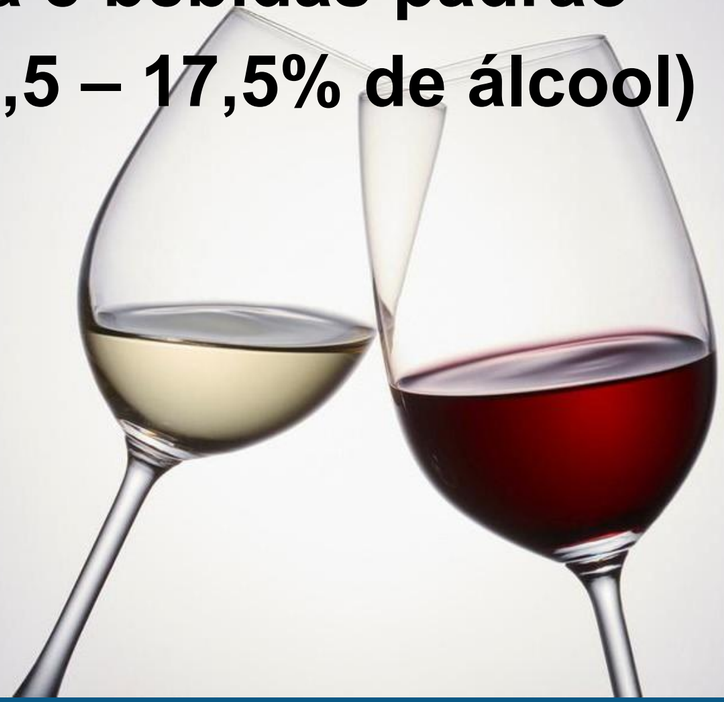
Vinho

O vinho é uma bebida alcoólica feita pela fermentação do suco da uva.

Aproximadamente

0,9 a 8 bebidas padrão

(11,5 – 17,5% de álcool)



Veja o rótulo



Rótulo de aviso sobre gravidez

14,5 % de álcool

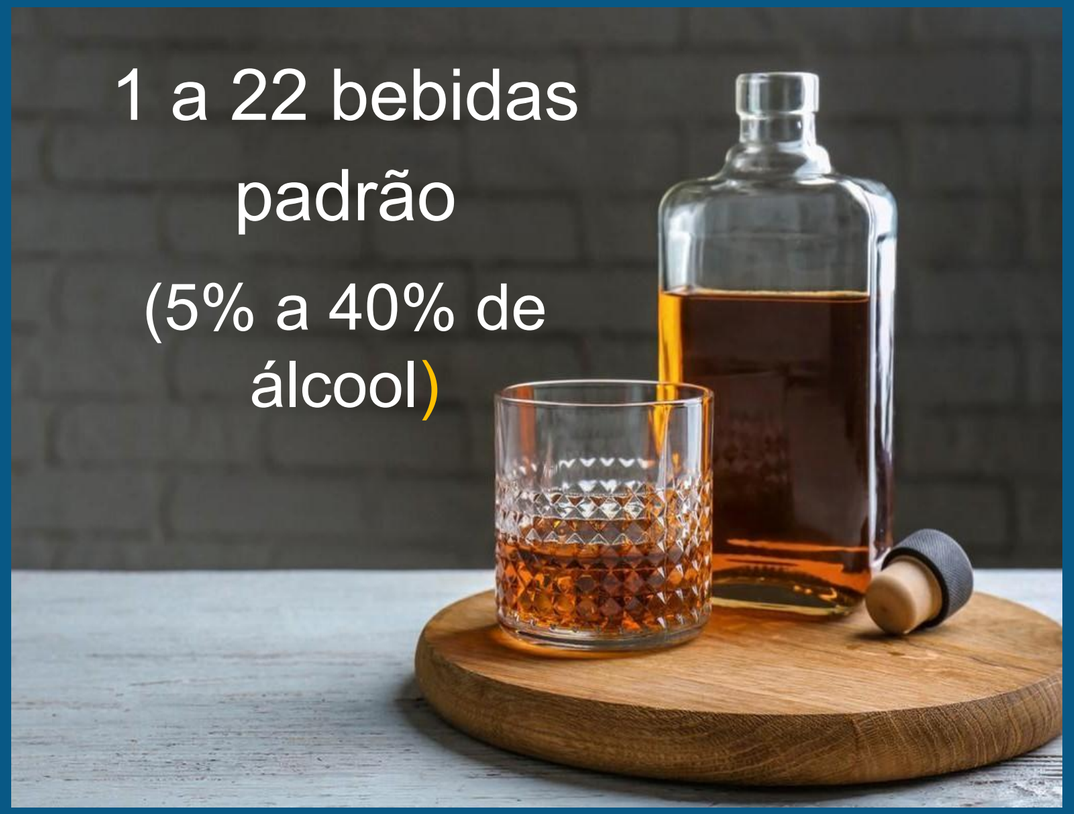
8,6 bebidas padrão

Fonte: www.health.gov.au/topics/alcohol/about-alcohol/standard-drinks-guide

Conheça as suas bebidas padrão

Bebidas espirituosas

Também chamada de licor ou bebida destilada - uma bebida alcoólica forte feita pela destilação de ingredientes fermentados, como grãos, frutas ou vegetais.



Veja o rótulo

40 % de álcool



Rótulo de aviso sobre gravidez

11 bebidas padrão

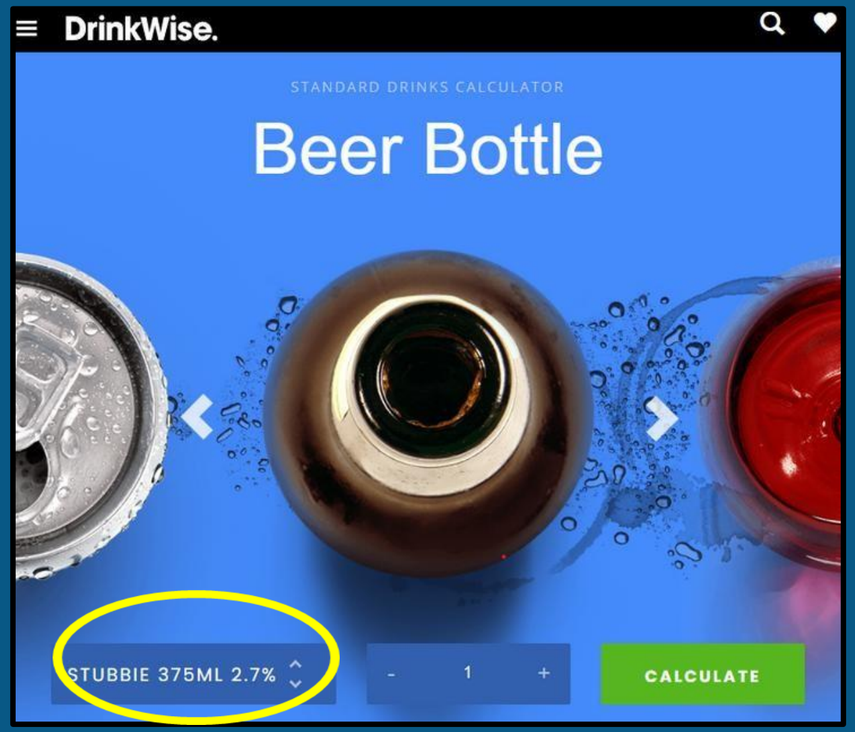


Fonte: www.health.gov.au/topics/alcohol/about-alcohol/standard-drinks-guide

Ferramentas de cálculo das suas bebidas padrão

Visite: www.drinkwise.org.au/category/tools







Uma bebida padrão demora cerca de uma hora a ser metabolizada.

Cada pessoa é diferente!

Diretrizes australianas sobre o consumo de álcool

1

Bebidas padrão para adultos

Um Dia

Menos de 4 bebidas padrão



Uma Semana

Menos de 10 bebidas padrão



Fonte: www.health.gov.au/news/australian-alcohol-guidelines-revised?language=en

Diretrizes australianas sobre o consumo de álcool

2

Crianças e pessoas com menos de 18 anos

NÃO



Fonte: www.health.gov.au/news/australian-alcohol-guidelines-revised?language=en

Diretrizes australianas sobre o consumo de álcool

3

Mulheres grávidas ou em amamentação

NÃO



Fonte: www.health.gov.au/news/australian-alcohol-guidelines-revised?language=en

Diretrizes australianas sobre o consumo de álcool

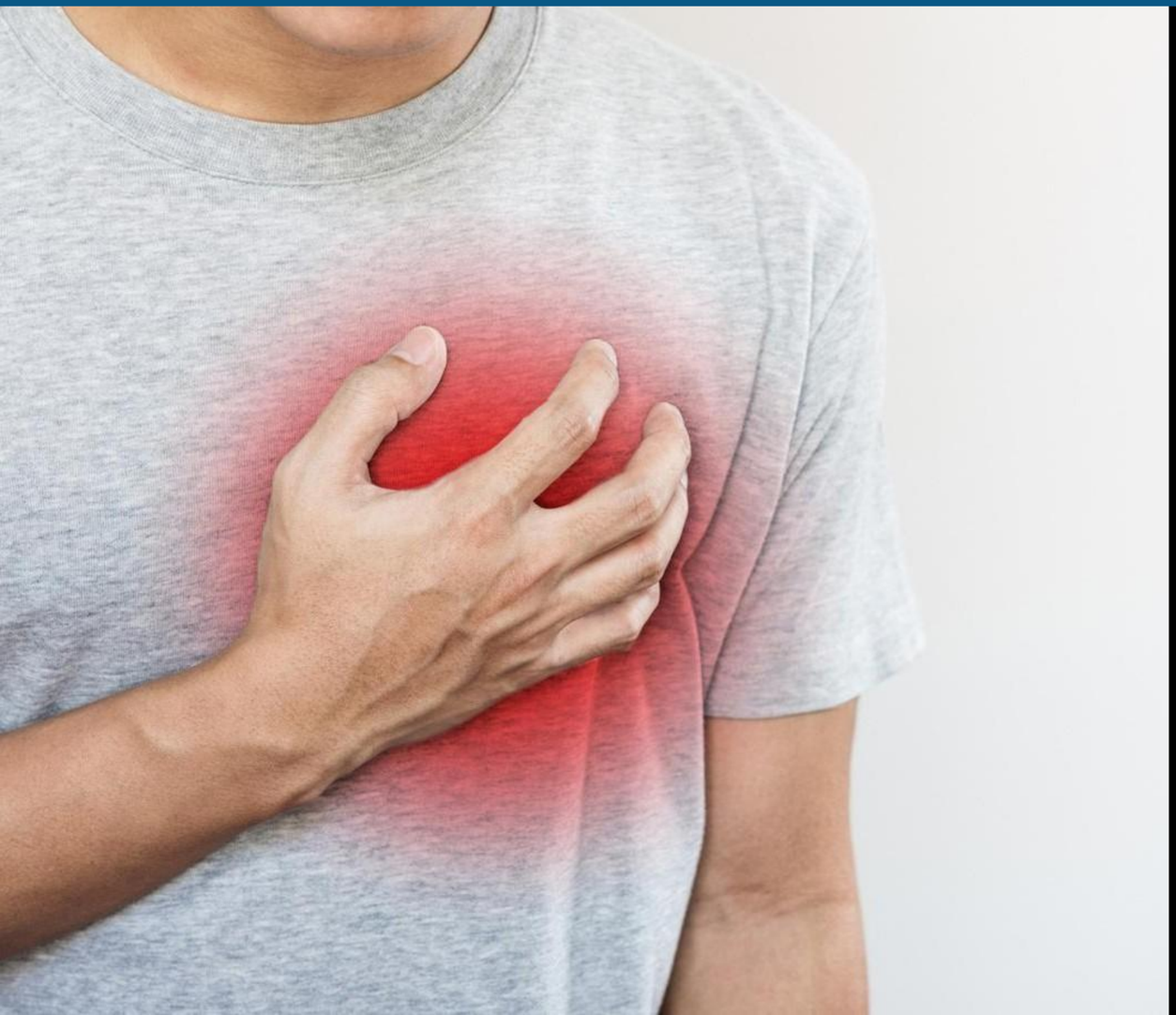
É mais seguro que não beba se:

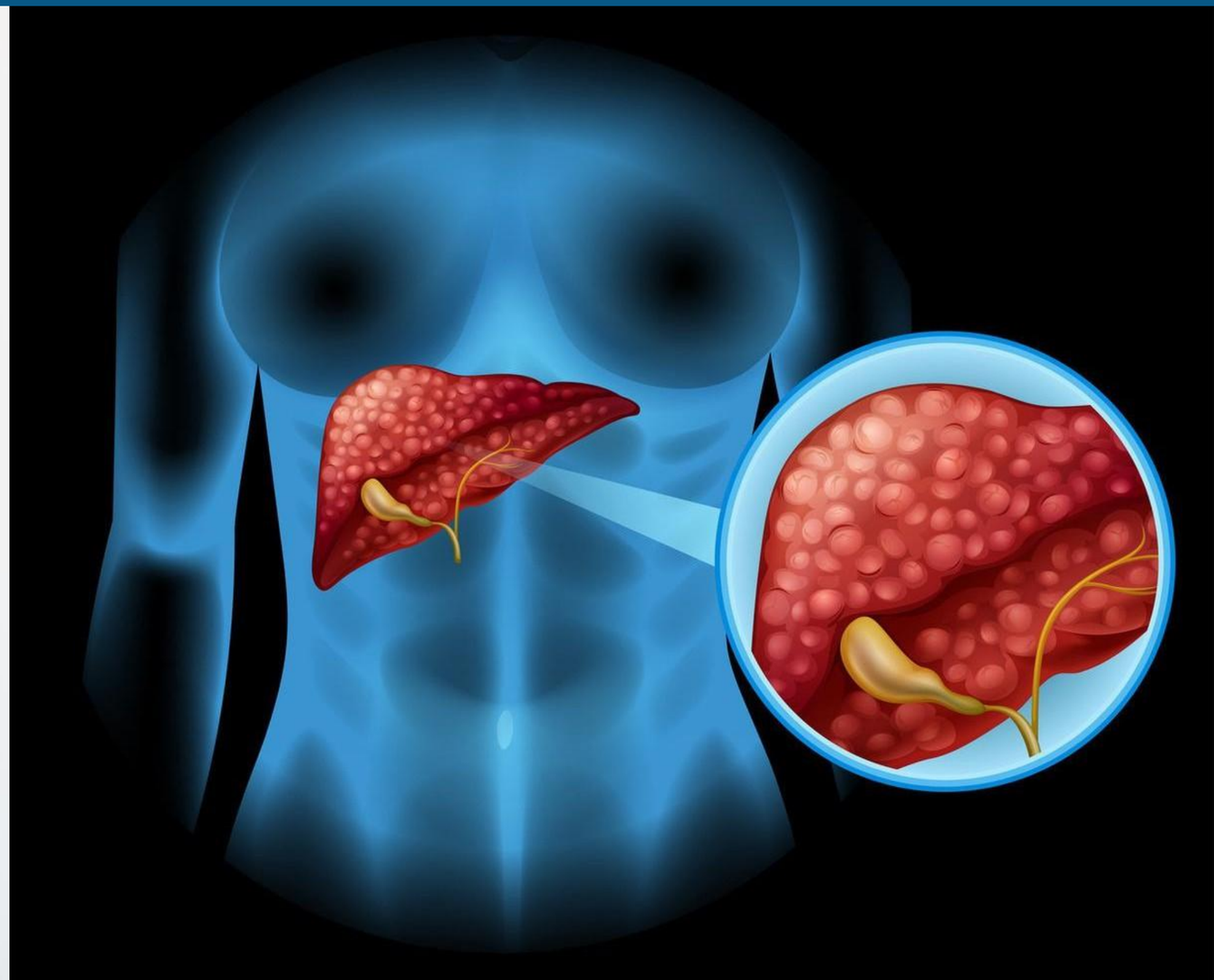
- Estiver grávida ou a amamentar
- Tiver menos de 18 anos
- Planear dirigir
- Planear operar máquinas

Toda a gente experiencia os efeitos do álcool de forma diferente.

Fonte: www.adf.org.au/insights/new-alcohol-guidelines-australia

Impactos na saúde





O álcool está associado a mais de

200

doenças, lesões e outros problemas de saúde

(Organização Mundial da Saúde).

Fonte: www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol



Doenças hepáticas cirrose hepática, insuficiência hepática, câncer do fígado

Doenças cardíacas Pressão arterial elevada, ataques cardíacos, etc.

Doenças infecciosas HIV e DST

Cânceres da mama, cerebral, do intestino, do estômago, colorretal, etc.

Lesões acidentes de trânsito, quedas, afogamento, queimaduras

Saúde mental depressão, ansiedade, suicídio

Danos cerebrais e condições relacionadas AVC, demência

Assédio sexual e violência

Mais...

Fonte: www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol ; https://www.health.gov.au/topics/alcohol/about-alcohol/what-are-the-effects-of-alcohol

Efeito nos bebés

Beber álcool durante a gravidez pode prejudicar o bebé e pode levar a uma deficiência para a vida

Perturbação do Espectro Alcoólico Fetal (PEAF)

- Dificuldades de aprendizagem e comportamental
- Desenvolvimento cerebral afetado
- Características faciais distintas



Fontes: www.healthdirect.gov.au/fetal-alcohol-spectrum-disorders; https://fasdhub.org.au

Impactos na família



Crianças
emocionalmente e psicologicamente - a curto e a longo prazo

Stress financeiro
custos do álcool, cuidados de saúde, redução de rendimentos ou perda de emprego

Violência doméstica e familiar

Quebra no relacionamento

Aumento da carga sobre os outros membros da família



Impactos sociais

Comportamento antissocial e crime

Perda de amizades e de conexões sociais

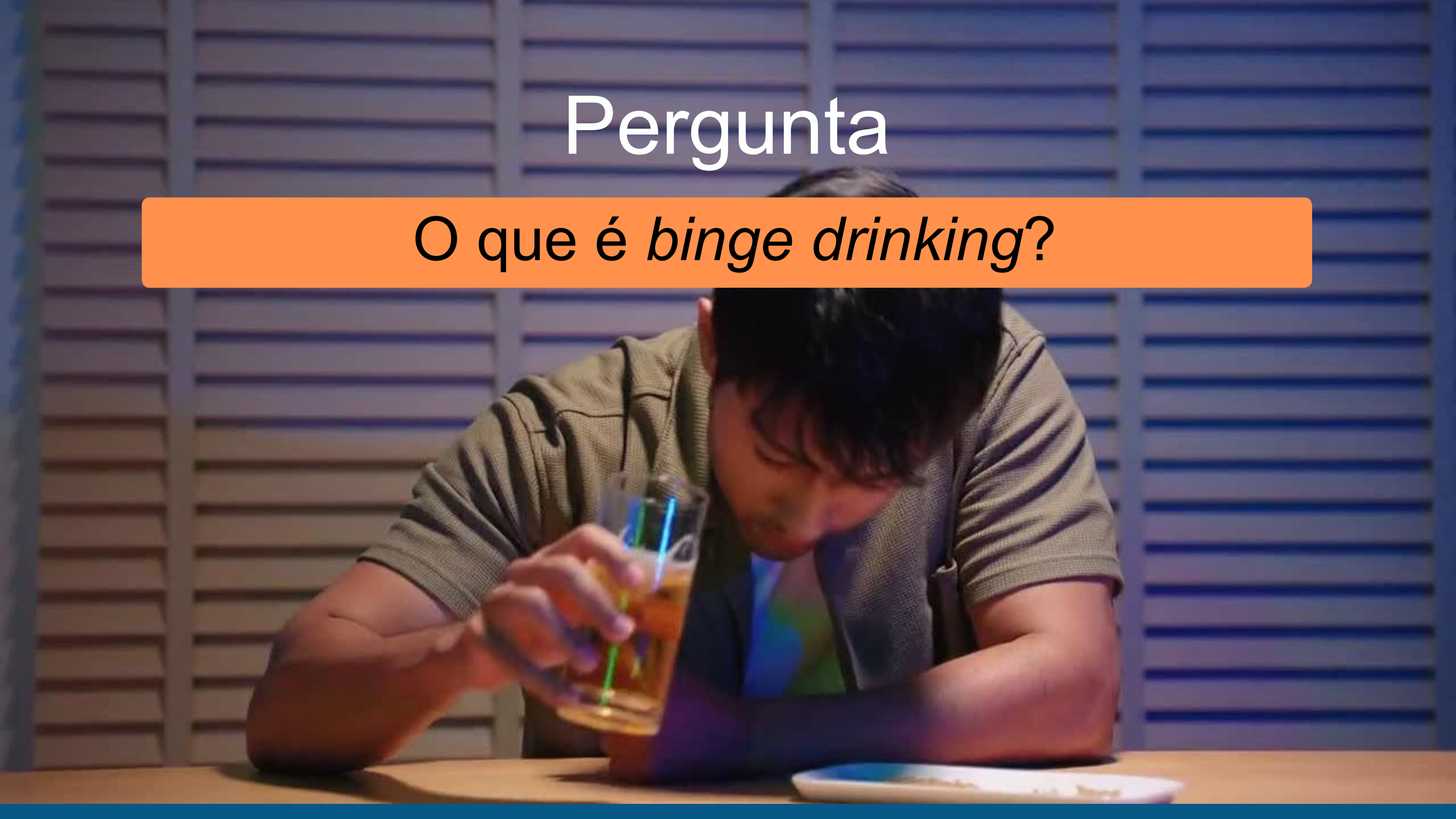
Aumento dos custos para os serviços de saúde nacionais

Aumento da necessidade de apoio para a saúde mental

Custo da polícia para gerir o crime

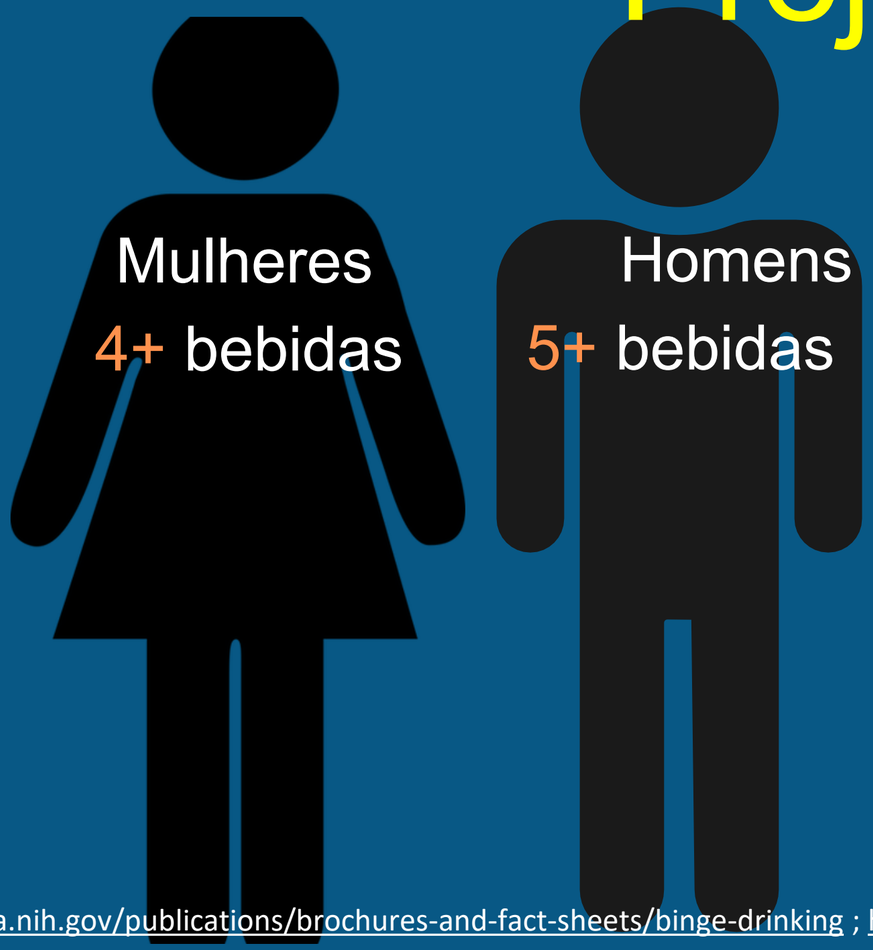
Pergunta

O que é *binge drinking*?



Beber grandes quantidades de álcool em pouco tempo

Prejudicial!



2 horas

BAC 0.08

Fontes: www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/binge-drinking ; https://neura.edu.au/project/path-through-life

Pergunta

O que é uma ressaca?

No dia seguinte após consumir álcool, as pessoas tendem a ter dores de cabeça, boca seca, fadiga, dores de barriga, náuseas, etc.

Vá a www.alcoholthinkagain.com.au para obter mais informações



Bebidas alcoólicas caseiras

- O número de bebidas padrão é desconhecido

- As bebidas alcoólicas caseiras podem ser muito fortes e/ou perigosas.



Bebidas alcoólicas caseiras

Exemplos

Arroz fermentado,

fruta fermentada,

vinho de palma,

Tella

Pito

Chibuku

Burukutu

Chang’aa

Bantu beer

Marisa

Araqi

Pulque

Discussão

Quais são algumas bebidas alcoólicas caseiras produzidas na sua comunidade?



Álcool e a lei



Qual é a idade legal para consumir bebidas alcoólicas na Austrália? (Para comprar álcool ou beber num local licenciado)

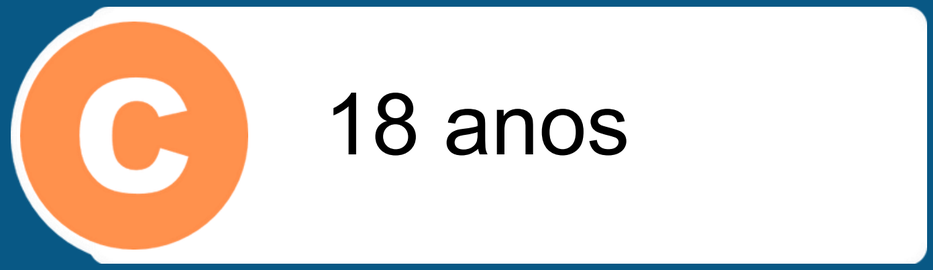
A 16 anos

C 18 anos

B 21 anos

D 25 anos

Resposta correta



Se tiver menos de 18 anos, é proibido:

- Comprar álcool
- Beber álcool em estabelecimentos licenciados ou que lhe seja oferecido, ou levá-lo consigo.
- Beber álcool num local público

Fonte: www.legalaid.qld.gov.au/Find-legal-information/Personal-rights-and-safety/Alcohol-and-drugs/Alcohol

Beber num local público

Se tiver menos de 18 anos

1. É contra a lei beber ou transportar álcool
2. Também é ilegal que alguém lhe ofereça álcool
3. Não é contra a lei beber álcool em casa



Fonte: www.legalaid.qld.gov.au/Find-legal-information/Personal-rights-and-safety/Alcohol-and-drugs/Alcohol

Documento de identificação aceite nos estabelecimentos licenciados.

1

Cartão de identificação com fotografia



2

Carteira de motorista



3

Passaporte



4

Cartão comprovativo de idade para adultos



É ilegal beber bebidas alcoólicas num local público se tiver menos de 18 anos.

Multas: Você $4 032; Equipa $12 904; Gestão: $40 325

Fontes:

www.qld.gov.au/health/staying-healthy/alcohol-and-other-drugs/your-rights-and-support/alcohol-and-drug-laws/drinking-safely-in-queensland-venues www.publications.qld.gov.au/dataset/in-venue-signage-for-liquor-licensees/resource/bf8ff5fe-8255-499f-9157-c199bab67cb1

Qual o limite legal de álcool no sangue para os condutores com carta de condução provisória (P1/P2), em período experimental ou com restrições?



A. Abaixo de 0,01

C. Abaixo de 0,05

B. 0,02

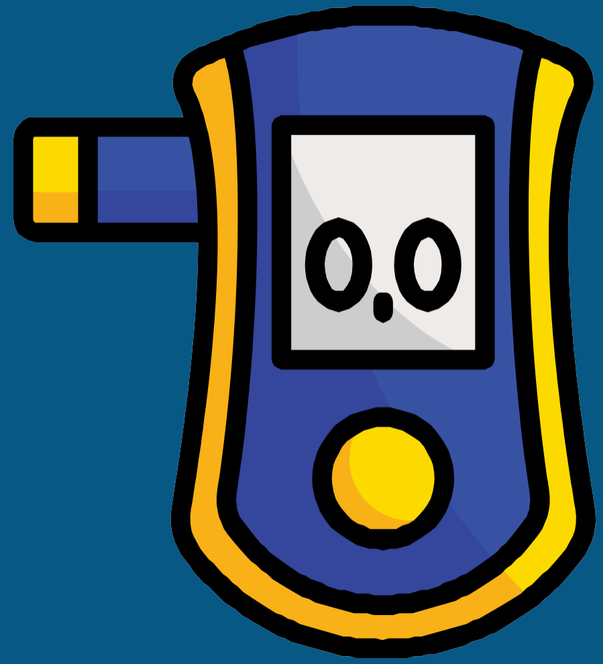
D. 0,00

Fonte: www.qld.gov.au/transport/safety/road-safety/drink-driving/blood-alcohol

Resposta correta

D 0,00

Sem álcool!



Qual é o limite legal de concentração de álcool no sangue (BAC) para os titulares de licença aberta na Austrália?



A Abaixo de 0,01

C Abaixo de 0,05

B 0,02

D 0,00

Fonte: www.qld.gov.au/transport/safety/road-safety/drink-driving/blood-alcohol

Resposta correta



1 bebida padrão ≈ 0,02 BAC
2 bebidas padrão ≈ 0,04 BAC
3 bebidas padrão ≈ 0,06 BAC
acima do limite legal e inseguro



Mais sobre os limites do álcool

Estes limites são utilizados para aplicar penalidades se for apanhado a dirigir embriagado.

1

Sem limite de álcool BAC > 0

Obrigatório para motoristas aprendizes, motoristas com carta provisória, motoristas de ônibus, táxis e condutores de produtos perigosos

2

Limite de álcool geral

BAC ≥ 0,05

Quebrar a lei

3

Limite de álcool médio

BAC ≥ 0,10

Crime grave

4

Limite de álcool elevado

BAC ≥ 0,15

Crime muito grave

Fonte: www.qld.gov.au/transport/safety/road-safety/drink-driving/blood-alcohol

Penalidades por condução estado de embriaguez

- Pena máxima para uma primeira infração por condução sob o efeito do álcool
- Dependendo do nível de álcool no sangue e do histórico de trânsito, as reincidências podem resultar em penalizações mais severas

Nível de álcool no sangue mais elevado = Penalizações mais elevadas

Blood/breath alcohol concentration (BAC)	Licence disqualification	Maximum fine amount	Maximum term of imprisonment
Over 0.00, but under 0.05 BAC (learner, probationary or provisional licences.	3 to 9 months	$2,258	3 months
Over the 0.00, but under 0.05 BAC, drivers of particular vehicles.	1 to 9 months	$2,258	3 months
0.05 and over, but under 0.10	1 to 9 months	$2,258	3 months
0.10 and over, but under 0.15	3 to 12 months	$3,226	6 months
0.15 and over	Minimum of 6 months	$4,516	9 months

Fonte: www.qld.gov.au/transport/safety/road-safety/drink-driving/blood-alcohol

Misturar álcool com outras drogas

Isto é perigoso porque:

- Pode aumentar o risco de overdose
- Pode alterar o funcionamento da sua medicação
- Pode omitir os efeitos das drogas

Saiba mais na Parte 2 – Outras Drogas



Quando procurar ajuda

O álcool pode afetar a sua vida ou poderá sentir que precisa de álcool para lidar com a mesma (dependência de álcool / transtorno por uso de álcool).

Necessidade física ou mental de álcool:

- Desejo intenso por álcool
- Beber mais do que o planeado
- Acha difícil parar de beber

Lembre-se: Pode procurar ajuda a qualquer momento.



Fonte: www.healthdirect.gov.au/alcoholism

Lidar com a pressão social

Maneiras de recusar

“Hoje dirijo” “Não, obrigado - pode ser só água?”

“Para o bem da minha saúde, não bebo”

Ter bebidas não alcoólicas perto para reduzir a pressão



Apoio gratuito e confidencial para a dependência de álcool e outras drogas, disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana

Intérprete por telefone

Serviços de Informação sobre Álcool e Drogas (ADIS)
1800 177 833 www.adis.health.qld.gov.au



Aconselhamento em 9 línguas, em inglês.

Chat online para aconselhamento sobre álcool e outras drogas no Turning Point
www.counsellingonline.org.au

Apoio familiar para toxicodependentes e apoio telefónico
1300 368 186 www.fds.org.au



Apoio

- O seu médico
- Família e amigos
- Líderes da comunidade e religiosos
- Serviços especializados em abuso de álcool e outras drogas (aconselhamento, gestão da abstinência, reabilitação, programas de distribuição de agulhas e seringas, etc.), por exemplo:
  - Queensland Injector Health Network (QuIHN) www.quihn.org; 1800 172 076
  - Lives Lived Well www.liveslivedwell.org.au;1300 727 957

Podem encontrar mais serviços em
“Mapa de Serviços de Álcool e Outras Drogas (AOD) para Comunidades Multiculturais”

Termos úteis

- **Overdose:** Tomar mais do que o seu corpo consegue aguentar. Pode parar de respirar ou o seu coração pode parar, o que pode levar à morte.
- **Desabituação (desintoxicação):** Quando alguém para ou reduz o consumo de álcool ou outras drogas. Os efeitos de uma paragem repentina podem ser fatais e podem ser necessários cuidados médicos.
- **Reabilitação:** Um programa estruturado que fornece apoio às pessoas para pararem ou reduzirem o consumo de álcool ou de drogas.
- **Abstinência:** Completamente sem álcool ou drogas.
- **Recaída/recaída:** Um breve ou contínuo regresso ao consumo de álcool ou drogas após um período de abstinência ou consumo reduzido.
- **Recuperação:** Manter os objetivos a longo prazo, abordando frequentemente as causas profundas (por exemplo, trauma).



Obrigado

www.quihn.org

www.eccq.com.au

Programa de Saúde e Amor da QuIHN e da ECCQ
Com o apoio financeiro da Comissão de Saúde Mental de Queensland, março de 2026.

O PowerPoint foi realizado e modificado no Canva. Algumas imagens foram geradas através de ferramentas de inteligência artificial (IA). Todas as fontes online citadas nas apesentações foram acedidas pela última vez a 30 de março de 2026.