A VERDADE SOBRE O

ÁLCOOL

nacasdrogas.com.pt

PORQUE É QUE ESTE FOLHETO FOI PRODUZIDO

No mundo são ditas muitas coisas sobre as drogas — nas ruas, na escola, na internet e na televisão. Algumas coisas são certas e outras não são.

Muito do que ouve sobre as drogas na realidade provem daqueles que as vendem. Traficantes de drogas reformados confessaram que diriam qualquer mentira para vender as drogas.

Mas o que é que acontece com o álcool? É realmente uma droga? Apesar de tudo é legal, é parte da vida na sociedade e até é recomendado por alguns médicos como benéfico para a saúde em pequenas quantidades.

Em pesquisas que realizámos, o álcool encabeça a lista de substâncias que os jovens pensam que poderiam chegar a utilizar mais facilmente e consideram isso como um problema. Devido a levar a vida de tantos jovens (mais do que todas as demais drogas combinadas), é a substância com a qual os pais de família se encontram mais preocupados.

Você precisa dos factos reais e verdadeiros para evitar converter-se numa das muitas vítimas do álcool e para ajudar os seus amigos a permanecerem salvos. É por isso que preparámos este folheto — para si.

O seu parecer é muito importante para nós, pelo que esperamos ouvir de si. Pode visitar-nos na página web **drugfreeworld.org** ou **naoasdrogas.com.pt** ou enviar um e-mail para i**nfo@drugfreeworld.org** ou **info@naoasdrogas.com.pt**.

O que é o álcool?

O álcool é uma droga.

É classificado como um depressivo, o que quer dizer que diminui as funções vitais — resultando isto em linguagem mal articulada, instabilidade de movimentos, percepções alteradas e uma incapacidade para reagir de forma acelerada.

No que diz respeito à forma como chega a afectar a mente, o álcool é melhor compreendido como uma droga que reduz a capacidade da pessoa para pensar de forma racional e distorce a sua capacidade de discernimento.

Mesmo estando classificado como um depressivo, a quantidade de álcool consumido determina o tipo de efeito que é obtido. Muita gente bebe pelo efeito e*stimulante*, como no caso de uma cerveja ou um copo de vinho que são bebidos "para soltar-se". Mas se uma pessoa consome mais do que o corpo pode manejar, então experimentará o efeito depressivo do álcool. Começará a sentir-se "estúpida" ou perderá coordenação e controle.

Uma overdose de álcool provoca efeitos depressivos muito mais severos (incapacidade para sentir dor, toxicidade tal que faz com que o organismo vomite o veneno, e finalmente inconsciência ou, ainda pior, coma ou a morte derivada de uma overdose tóxica severa). Estas reacções dependem de quanto e quão rápido é consumido o álcool.

Existem diferentes tipos de álcool. O álcool etílico (etanol), que é o único utilizado em bebidas, é produzido pela fermentação de grãos e frutas. A fermentação é um processo químico mediante o qual a levedura actua sobre certos ingredientes que são encontrados na comida, gerando álcool.

Conteúdo de Álcool

Bebidas fermentadas, tais como a cerveja e o vinho, contêm de 2% até 20% de álcool. As bebidas destiladas, ou os licores, contêm entre 40% e 50% de álcool ou ainda mais. O conteúdo habitual de álcool das seguintes bebidas é:

Cerveja	**2–6% de álcool**
Sidra	**4–8% de álcool**
Vinho	**8–20% de álcool**
Tequilha	**40% de álcool**
Rum	**40% ou mais de álcool**
Brandy	**40% ou mais de álcool**
Gin	**40–47% de álcool**
Whisky	**40–50% de álcool**
Vodka	**40–50% de álcool**
Licores	**15–60% de álcool**

Beber e dirigir

● O álcool é a sexta causa de morte ao redor do mundo, com um total de 1,8 milhões de mortes por ano. No México, uma investigação realizada com 112 pacientes hospitalizados devido a lesões ocasionadas por acidentes automobilísticos, revelou que 13,4% dos pacientes tinha álcool na corrente sanguínea e 14,6% admitiram ter bebido álcool 6 horas antes.

● Os acidentes relacionados com veículos motorizados encabeçam a lista de causas de morte entre adolescentes nos Estados Unidos e são responsáveis por mais de uma em cada três mortes de jovens norte-americanos. Dos motoristas adolescentes que perderam a vida no decorrer de 2006, 31% tinha bebido, isto de acordo com a National Highway Traffic Safety Administration (Agência Nacional para a Segurança do Tráfego nas Estradas).

● O risco de um motorista que se encontra sob a influência do álcool morrer num acidente automobilístico é 11 vezes maior que o dos motoristas que não têm álcool no seu sistema sanguíneo.

Para a maior parte das pessoas, isto são só estatísticas — chocantes talvez, mas apenas estatísticas. Mas para aquelas famílias e amigos daquelas pessoas que morreram como resultado de um adolescente a beber e conduzir , cada número representa uma perda trágica.

O álcool distorce as percepções e o bom discernimento das pessoas. As pessoas que se encontram sob a influência do álcool facilmente admitem que o tempo de reacção delas é menor do que quando não bebem e além disso, expõem-se a maiores riscos a que nunca se exporiam se estivessem sóbrios. Muito frequentemente, esses riscos são fatais.

Compreender como é que o álcool afecta o corpo

O álcool é absorvido pela corrente sanguínea através de pequenos vasos sanguíneos que se encontram nas paredes do estômago e do intestino delgado. Minutos depois do álcool ter sido ingerido, viaja do estômago ao cérebro, onde rapidamente produz o seu efeito que retarda a acção das células nervosas.

Aproximadamente 20% do álcool é absorvido através do estômago. A maior parte dos 80% restante é absorvido através do intestino delgado.

O álcool também é levado pela corrente sanguínea para o fígado, o qual o elimina do sangue mediante um processo chamado de "metabolismo", onde é convertido para uma substância não tóxica. O fígado somente pode metabolizar uma certa quantidade de álcool de cada vez, deixando o excesso em circulação por todo o corpo. É por isto que a intensidade do efeito do álcool no corpo se encontra directamente relacionada com a quantidade de álcool consumido.

Quando a quantidade de álcool no sangue excede um certo nível, o sistema respiratório torna-se muito lento (a respiração diminui), e pode causar coma ou morte, devido ao oxigénio já não chegar ao cérebro.

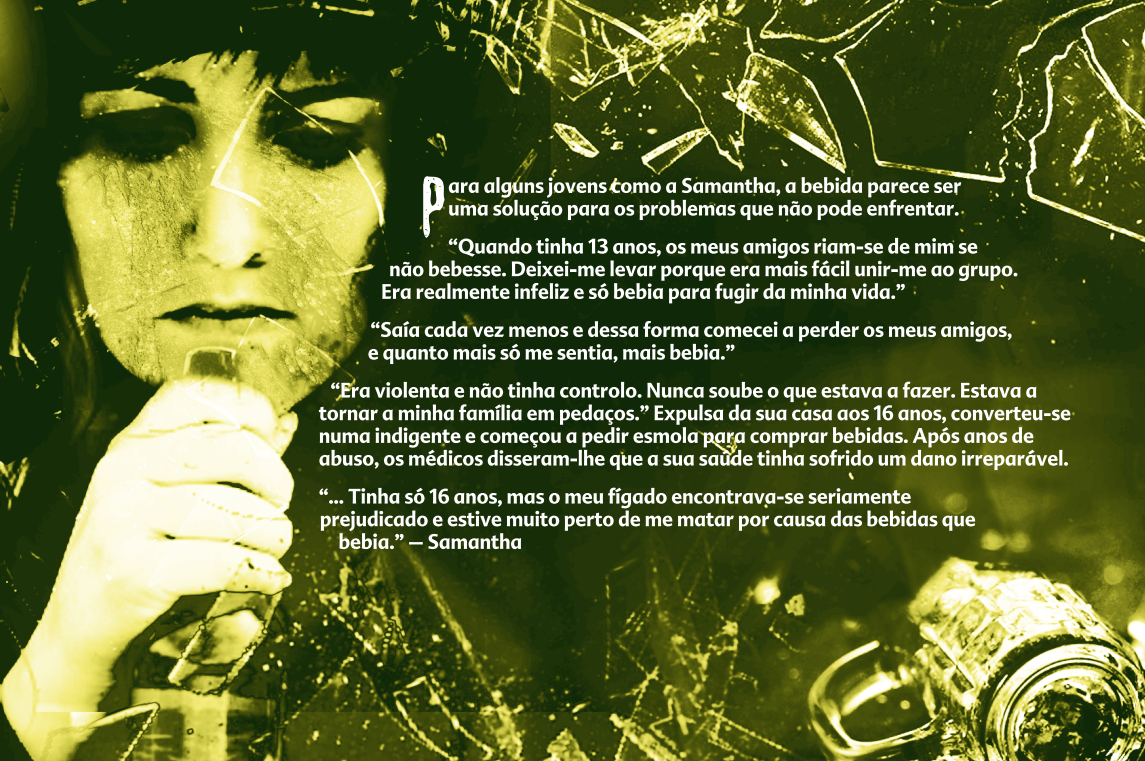
Os jovens em comparação com os adultos

Qual é a diferença?

Uma pessoa jovem não tolera o álcool da mesma forma que um adulto pode tolerar.

Beber causa mais danos aos adolescentes do que aos adultos, já que os seus cérebros ainda se encontram em desenvolvimento. Isto acontece durante toda a adolescência e nos jovens adultos. Beber durante este período crítico de crescimento pode levar a um dano permanente na função cerebral, particularmente no que diz respeito à memória, capacidades motoras (capacidades para se moverem) e coordenação.

De acordo com uma investigação, os jovens que começaram a beber antes dos 15 anos tinham 4 vezes mais possibilidades de desenvolver uma dependência do álcool do que aqueles começaram a beber aos 21 anos.



Para alguns jovens como a Samantha, a bebida parece ser uma solução para os problemas que não pode enfrentar.

"Quando tinha 13 anos, os meus amigos riam-se de mim se não bebesse. Deixei-me levar porque era mais fácil unir-me ao grupo. Era realmente infeliz e só bebia para fugir da minha vida."

"Saía cada vez menos e dessa forma comecei a perder os meus amigos, e quanto mais só me sentia, mais bebia."

"Era violenta e não tinha controlo. Nunca soube o que estava a fazer. Estava a tornar a minha família em pedaços." Expulsa da sua casa aos 16 anos, converteu-se numa indigente e começou a pedir esmola para comprar bebidas. Após anos de abuso, os médicos disseram-lhe que a sua saúde tinha sofrido um dano irreparável.

"... Tinha só 16 anos, mas o meu fígado encontrava-se seriamente prejudicado e estive muito perto de me matar por causa das bebidas que bebia." — Samantha

O que é uma bebedeira?

Embebedar-se é a prática de consumir grandes quantidades de álcool de uma só vez, habitualmente definido como 5 ou mais bebidas consumidas no caso de um homem, ou 4 ou mais bebidas consumidas no caso de uma mulher.

Portugal está entre os 10 piores países europeus quanto aos jovens embebedados; 56% dos adolescentes tinha-se embebedado de acordo com um relatório de 2009.

Fico bêbado de todas as vezes que tenha uma oportunidade e para ser honesto, tenho raiva de mim mesmo, mas não posso controlar o meu desejo de o fazer... Se bebo demasiado ou se consumo certas bebidas, sinto falta de ar e fico cheio de manchas em todo o corpo, mas continuo a beber até ficar tão exausto que adormeço... Não estou muito seguro de ser suficientemente forte para renunciar à minha estupidez."
— Allen

Na altura em que cheguei aos 25 anos, já estava viciado na bebida.

"Muitas das minhas prioridades tinham a ver com a bebida, e tudo o resto aparecia em segundo lugar.

"Comecei a perceber que quando não tinha uma bebida à mão, tinha uma sensação de pânico e começava a tremer.

"Se eu estivesse sem beber, começaria a tremer e a suar. Eu não poderia estar mais de algumas poucas horas sem uma bebida." — Paul

No decorrer do último ano fui trabalhar bêbada, desmaiei em clubes e bares e não me lembro de como cheguei à minha casa. De forma vergonhosa, passei a noite com alguém e nem me lembrava dessa pessoa, que chegava a casa comigo até que nos deparâmos frente a frente no dia seguinte.

"Eu destruí dois relacionamentos devido à forma como cheguei a magoar as pessoas quando bebia, mas coloquei a bebida em primeiro lugar."

"A minha família está muito magoada porque a sua filha está a matar-se sem uma razão aparente." — Jamie

O que é o alcoolismo ou a dependência do álcool?

A dependência do álcool (alcoolismo) consta de quatro sintomas:

- Desejo forte, ansiedade: uma forte necessidade ou compulsão de beber.

- Perda de controlo: A incapacidade para limitar a própria forma de beber numa dada ocasião.

- Dependência física: sintomas de abstinência tais como náusea, suores, tremores e ansiedade acontecem quando o consumo de álcool é interrompido depois de um período de excesso na bebida.

Uma dependência séria pode levar a pessoa a apresentar sintomas de abstinência que coloquem em perigo a sua vida entre os quais se encontram as convulsões, estas começam de 8 a 12 horas depois do último gole.

O delirium tremens (DTs), que começa de 3 a 4 dias depois e durante o qual a pessoa apresenta uma agitação extrema, treme, alucina e desliga-se da realidade.

- Tolerância: A necessidade de beber grandes quantidades de álcool a fim de se sentir como se estivesse a voar.

Um alcoólico pesado, frequentemente dirá que pode deixar de beber a qualquer momento que decida — só que nunca "decide" fazê-lo. O alcoolismo não é um *destino,* mas sim uma *progressão,* um longo caminho de deterioração durante o qual a vida se vai tornando cada vez mais difícil.

Quando decidi parar de beber, percebi que o álcool tinha tomado conta do meu corpo de tal maneira que não podia parar. Costumava tremer como se eu fosse arrebentar, começava a suar e não podia pensar até que tomasse outro copo. Não podia funcionar sem ela.

"Passei os próximos 8 anos a entrar e a sair dos hospitais e clínicas de desintoxicação, a tentar entender o que tinha acontecido comigo, como foi possível que não pudesse deixá-la. Foi o pior e mais longo pesadelo que tive na minha vida." — Jan

Estatísticas Internacionais

Na América Latina, 5,5% do total de mortes estavam relacionadas com o álcool.

● Os jovens que bebem são 7,5 vezes mais propensos a utilizar outras drogas ilegais e 50 vezes mais propensos a utilizar cocaína do que os jovens que nunca bebem. Uma pesquisa descobriu que 32% das pessoas maiores de 12 anos que bebem muito, eram também consumidores de drogas pesadas.

● Em Portugal descobriu-se por inquérito aos estudantes em 2007 que 79% tinha consumido álcool no ano anterior, e 26% relatou que tinha bebido de forma descontrolada pelo menos em uma vez no ano anterior.

● Dos 3,9 milhões de americanos que receberam tratamento para o problema do abuso de uma droga em 2005 2,5 milhões deles foram tratados por consumo de álcool.

● As mortes em acidentes automobilísticos relacionados com o álcool nos EUA em 2007 foram 12.988. Isto é mais do triplo dos soldados americanos que morreram em combate nos primeiros anos da Guerra do Iraque.

● A cada ano há 1,4 milhões de prisões relacionadas com pessoas alcoolizadas ao volante nos Estados Unidos.

● Um estudo do Departamento de Justiça dos Estados Unidos descobriu que 40% dos crimes violentos acontecem sob os efeitos do álcool.

● O Sistema Nacional de Saúde da Inglaterra referiu que entre 2005 e 2006, 187.640 pessoas deram entrada em hospitais relacionadas com o álcool.

● Em 2005, houve 6570 mortos na Inglaterra por causas directamente relacionadas com o consumo de álcool. Em 2006, as mortes relacionadas com o álcool na Inglaterra elevaram-se a 8758.

Estas quantidades mostram um aumento de 7% em relação ao ano anterior.

● De acordo com um estudo, dos 490 milhões de pessoas que se encontram na União Europeia, mais de 23 milhões são dependentes de álcool.

● Na Europa, o álcool contribui em cerca de um em cada dez casos de doença e morte prematura a cada ano.

Em 2005, 39% das mortes em acidentes de trânsito estavam relacionadas com o álcool.

40% dos crimes violentos acontecem sob a influência do álcool.

Efeitos a curto prazo

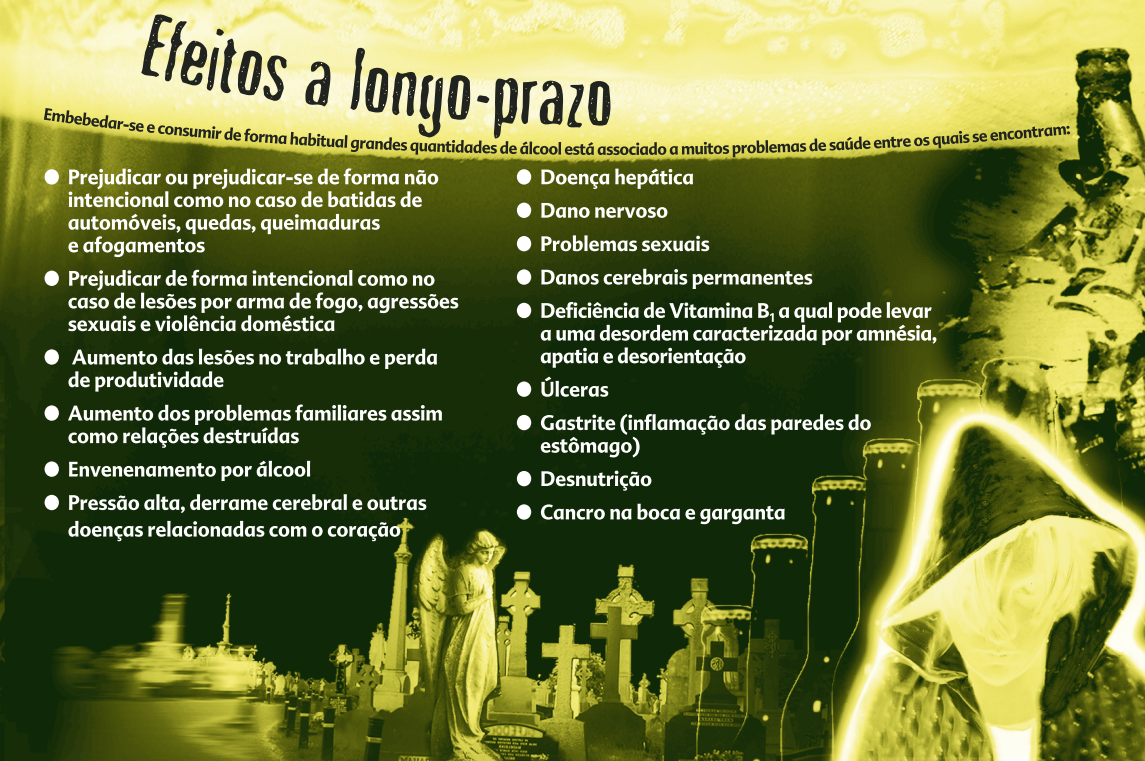
Dependendo da quantidade ingerida, e da condição física do indivíduo, o álcool pode causar:

- Linguagem mal articulada
- Sonolência
- Vómito
- Diarreia
- Mal-estar estomacal
- Dores de Cabeça
- Dificuldades Respiratórias
- Visão e Audição distorcidas
- Capacidade de Discernimento afectada ou alterada
- Percepção e coordenação diminuídas
- Inconsciência
- Anemia (perda de glóbulos vermelhos no sangue)
- Coma
- Blackouts (falhas de memória durante os quais o alcoólico não se consegue lembrar dos eventos que aconteceram enquanto estava sob a influência do álcool)

Efeitos a longo-prazo

Embebedar-se e consumir de forma habitual grandes quantidades de álcool está associado a muitos problemas de saúde entre os quais se encontram:

- Prejudicar ou prejudicar-se de forma não intencional como no caso de batidas de automóveis, quedas, queimaduras e afogamentos
- Prejudicar de forma intencional como no caso de lesões por arma de fogo, agressões sexuais e violência doméstica
- Aumento das lesões no trabalho e perda de produtividade
- Aumento dos problemas familiares assim como relações destruídas
- Envenenamento por álcool
- Pressão alta, derrame cerebral e outras doenças relacionadas com o coração
- Doença hepática
- Dano nervoso
- Problemas sexuais
- Danos cerebrais permanentes
- Deficiência de Vitamina B_1 a qual pode levar a uma desordem caracterizada por amnésia, apatia e desorientação
- Úlceras
- Gastrite (inflamação das paredes do estômago)
- Desnutrição
- Cancro na boca e garganta



O meu vício manteve-se num ritmo constante e, quando menos esperei, já era alcoólica tanto matutina como vespertina.

"Decidi deixar de beber. Permaneci acordada a maior parte dessa noite, e no outro dia tinha dores em todos os ossos do corpo. Cegada pelo pânico e pelos nervos, servi um copo cheio de gin, as minhas mãos tremiam de forma tão violenta que derramei metade da garrafa. À medida que bebia, pude sentir como a agonia se aliviava de forma gradual. Então, finalmente soube a terrível verdade: Estava viciada. E não podia deixá-la." — Faye

As vítimas mais jovens

Quando o álcool é consumido por mulheres grávidas, este entra na corrente sanguínea, passa através da placenta e entra dessa forma no feto (na criança que ainda não nasceu).

O álcool pode prejudicar um feto em qualquer etapa da gravidez, mas este dano é ainda mais sério se o consumo é levado a cabo dentro dos primeiros meses. Existe um risco de se desenvolverem defeitos de nascimento relacionados com o consumo de álcool tais como problemas de crescimento, anormalidades faciais, e dano cerebral e do sistema nervoso.

Um rasto de tragédia

O álcool cobrou vida a muitos artistas talentosos, músicos e escritores nas décadas passadas. Estes são somente alguns:

John Bonham (1948—1980): O excesso de álcool levou a uma trágica morte a John "Bonzo" Bonham, baterista dos Led Zeppelin mais conhecido pelo seu solo de bateria na música "Moby Dick". Foi encontrado morto, asfixiado pelo seu próprio vómito depois de uma noite de excessos de bebida, quando estava a ensaiar para a sua próxima turné.

Steve Clark (1960—1991): Guitarrista dos Def Leppard. Um alcoólico pesado, ele morreu na sua casa de Londres devido a uma combinação letal de drogas e álcool.

Michael Clarke (1946—1993): Músico americano baterista dos Byrds. Faleceu de um problema hepático depois de três décadas de consumo habitual de álcool.

Brian Connolly (1945—1997): Vocalista de rock escocês e cantor do grupo Sweet. O seu problema com o álcool fez com que ele deixasse a banda em 1978; anos depois reintegrou-se novamente, mas o seu problema com a bebida tinha prejudicado a sua saúde e morreu devido a uma falha hepática em 1997.

Oliver Reed (1938—1999): Actor Britânico conhecido pelos seus papéis em *Oliver!, Mulheres Apaixonadas, Os Três Mosqueteiros* e *Gladiador*. Faleceu de um ataque cardíaco repentino durante um descanso na filmagem de *Gladiador*. Encontrava-se muito intoxicado após ter consumido 3 garrafas de rum, 8 garrafas de cerveja e uma numerosa quantidade de whiskys duplos.

Álcool:

Os grãos fermentados, o suco de frutas e o mel, vêm sendo utilizados durante milhares de anos para fazer álcool (álcool etílico ou etanol).

As bebidas fermentadas existem desde o despertar da civilização egípcia, e há evidência de uma bebida alcoólica primitiva na China ao redor do ano 7000 a.C. Na Índia, uma bebida alcoólica chamada Sura, que é uma destilação do arroz, era utilizada entre os anos 3000 e 2000 a.C.

Os babilónios rendiam culto a uma deusa do vinho no ano 2700 a.C. Na Grécia, uma das primeiras bebidas alcoólicas que ganhou popularidade foi o hidromel, uma bebida fermentada feita de mel e água. A literatura grega está cheia de advertências contra os excessos da bebida.

Várias das civilizações Nativas Americanas desenvolveram bebidas alcoólicas nas épocas pré-colombianas*. Uma variedade de bebida fermentada da região dos Andes, na América do Sul, foi criada com milho, uvas e maçãs e recebeu o nome de "chicha".

Bebidas fermentadas no despertar da civilização Egípcia.

* précolombiano: antes da chegada de Cristóvão Colombo à América em 1492.

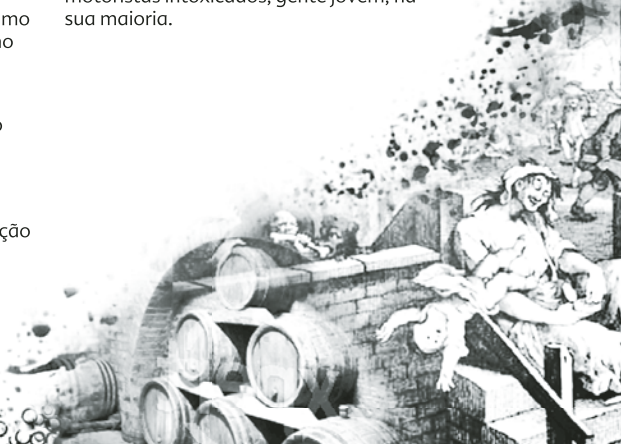
Uma Breve História

No século XVI, o álcool (conhecido com o nome de "espíritos"), foi amplamente utilizado para propósitos médicos. No início do século XVIII, o parlamento Inglês aprovou uma lei que promovia o uso de grãos para a destilação de espíritos. Espíritos muito barato, inundou o mercado e chegou no seu ponto mais alto nos meados do século XVIII. No Reino Unido, o consumo de gin alcançou os 18 milhões de galões e o alcoolismo generalizou-se.

O século XIX trouxe uma mudança de atitude e a Campanha anti-alcoólica começou a promover o uso moderado do álcool — que acabou por se converter numa campanha de proibição total.

Em 1920, os Estados Unidos aprovaram uma lei que proibia a manufactura, venda, importação e exportação de bebidas alcoólicas. O comércio ilegal de álcool disparou e em 1933, a proibição que pesava sobre o álcool foi cancelada.

Hoje em dia, aproximadamente 73% da população do México, maiores de 15 anos, consome algum tipo de bebida alcoólica, e 23% do total de mortes por motivo de acidentes automobilísticos, são causadas por motoristas intoxicados; gente jovem, na sua maioria.



A Verdade Sobre as Drogas

As drogas são essencialmente venenos. A quantidade consumida determina o efeito.

Uma quantidade pequena é um estimulante (acelera-o) . Uma quantidade maior age como sedativo (abranda-o). Uma quantidade ainda maior age como veneno e pode matar uma pessoa.

Isto é verdade para qualquer droga. Apenas varia a quantidade necessária para alcançar o efeito desejado.

Mas muitas drogas têm outra dependência: elas afectam directamente a mente. Elas podem distorcer a percepção do consumidor do que está a ocorrer ao seu redor. Como resultado, as acções da pessoa podem ser ímpares, irracionais, impróprias e mesmo destrutivas.

As drogas bloqueiam todas as sensações, e confundem as desejadas com as indesejáveis. Assim, enquanto são ajuda a curto prazo na resolução da dor, destroem a capacidade, o nível de alerta e perturbam o raciocínio de uma pessoa.

Os medicamentos são drogas que têm a intenção de acelerar ou retardar ou mudar algo sobre a maneira como seu corpo trabalha, tentam fazê-lo trabalhar melhor. Às vezes, eles são necessários. Mas eles são drogas: actuam como estimulantes ou sedativos, e em demasia podem matá-lo. Assim, se você não usa os medicamentos como se supõem que devem ser usados, eles podem ser tão perigosos quanto drogas ilícitas.

A verdadeira resposta é conhecer os factos reais e não consumir drogas em primeiro lugar.

PORQUE É QUE AS PESSOAS CONSOMEM DROGAS?

As pessoas tomam drogas porque querem mudar algo sobre suas vidas.

Aqui estão algumas razões para os jovens consumirem drogas:

- Adequar-se
- Escapar ou relaxar
- Aliviar o enfado
- Parecer adulto
- Revoltar-se
- Experimentar

Eles pensam que as drogas são uma solução, porém eventualmente as drogas tornam-se o problema.

Por muito difícil que seja enfrentar os problemas, as consequências do consumo de droga são sempre piores do que o problema que alguém está a tentar resolver com elas. A verdadeira resposta é conseguir os factos e não tomar drogas em primeiro lugar.

REFERÊNCIAS:

"Factos sobre o Álcool," U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) (Administração de Saúde Mental e Abuso de Substâncias dos EUA)— SAMHSA).

US National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (Instituto Nacional de Abuso de Álcool e Alcoolismo dos EUA)

"O Álcool e a Bebida entre os menores de idade", School of Public Health at Johns Hopkins University (Escola de Saúde Pública da Universidade Johns Hopkins)

"Resultados da Pesquisa Nacional 2005 sobre Uso de Drogas e Saúde: Conclusões Nacionais" SAMHSA (Administração de Saúde Mental e Abuso de Substâncias dos EUA— SAMHSA)

Álcool e Saúde Pública nas Américas: Um Assunto que requer Acção, Pan American Health Organization, 2007 (Organização Panamericana da Saúde, 2007)

"Álcool e Crime," EUA Department of Justice Bureau of Justice Statistics (Secção de Estatísticas de Justiça do Departamento de Justiça dos EUA)

"Assaltos e ataques relacionados com o álcool: resultados da Pesquisa Britânica sobre o crime," UK Home Office Online Report (Relatório on-line do Ministério do Interior do Reino Unido)

"Estatísticas relacionadas com o álcool: Inglaterra, 2007," National Health Service (UK) (Serviço Nacional de Saúde — Reino Unido)

"O Álcool na Europa: Uma Perspectiva de Saúde Pública," Institute of Alcohol Studies (UK)(Instituto de Estudos sobre o Álcool — Reino Unido)

"Alcohol Use Disorders: Alcohol Liver Diseases and Alcohol Dependency", (Dependência do Álcool e Doenças do Fígado Relacionadas com o Álcool) Warren Kaplan, Ph.D., JD, MPH, 7 Out 2004

"O Álcool e o Cérebro," University of Washington (Universidade de Washington)

U.S. Department of Health & Human Services, Office of the Surgeon General (Departamento de Saúde e Serviços para a Comunidade, Escritório do Chefe do Serviço Federal de Saúde Pública)

Enciclopédia Britânica

"Intoxicação por álcool", www.emedicinehealth.com

"Alerta sobre o consumo de Álcool", U.S. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, (Instituto Nacional de Abuso do Álcool e Alcoolismo dos EUA), Abril 2006

Mães contra os bêbados no volante 'Relatório: Motoristas Adolescentes,' Centers for Disease Control (Centros para o Controle das Doenças)

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS:
páginas 3, 4, 7, 19: Stockxpert; Página 5 (acidente de automóvel): Bigstockphoto; Página 9 (parte inferior): Vigilância Nocturna; Página 14 (esquerda): Stockxpert, (direita) iStockphoto; Página 17 (anjo a chorar): Lisa Grissinger; Página 18 (Deusa Siduri): GoddessGift.

Milhões de exemplares de folhetos como este foram distribuídos a pessoas ao redor do mundo em 22 línguas. À medida que novas drogas aparecem nas ruas e mais informação sobre seus efeitos é conhecida, os folhetos que existem são actualizados e outros novos são criados.

Os folhetos são publicados pela Foundation for a Drug-Free World (Fundação para Um Mundo sem Drogas), uma Organização sem fins lucrativos criada para o benefício do público e cuja sede se encontra em Los Angeles, Califórnia.

A Fundação proporciona materiais educativos, assessoria e coordenação para a sua rede internacional de prevenção de drogas. Trabalha com os jovens, os pais, os educadores, as organizações de voluntariado e com agências governamentais. Qualquer pessoa que tenha interesse em ajudar as pessoas a viverem vidas livres do consumo das drogas.

FACTOS QUE VOCÊ PRECISA DE SABER

Este folheto faz parte de uma série de publicações que apresentam os factos reais sobre a marijuana (charro), o álcool, o Ecstasy, a cocaína, o crack, a metanfetamina em cristal e as metanfetaminas, os inalantes, a heroína, o LSD e o abuso de drogas prescritas. Armado com esta informação, o leitor pode tomar a decisão de viver uma vida livre de drogas.

Para mais informações ou para obter mais exemplares deste ou de outros folhetos desta série, por favor entre em contacto com:

Foundation for a Drug-Free World,
(Fundação para Um Mundo sem Drogas)
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 USA
drugfreeworld.org
info@drugfreeworld.org
+1 818 952 5260

Diga Não às Drogas,
Diga Sim à Vida
Calçada do Moinho de Vento,
N° 16B, 1169-112 Lisboa
naoasdrogas.com.pt
info@naoasdrogas.com.pt

© 2009 Foundation for a Drug-Free World (Fundação para Um Mundo sem Drogas). Todos os Direitos Reservados.

Item #20841-11-POR