

INFORMAÇÕES ÚTEIS

"O **Centro de Respostas Integradas do Alentejo Central - CRI AC** -, desenvolve mais um **canal de comunicação com a comunidade**, disponibilizando informações e recursos ligados aos Projetos e Programas de que dispõe, no esforço em mitigar os **problemas de comportamentos aditivos e dependências** na nossa região"



Contactos

Centro de Respostas Integradas do Alentejo Central

266 009 800

cri.alentejocentral@arsalentejo.min-saude.pt

PSP - Polícia de Segurança Pública

266 760 450

962 013 633

GNR - Guarda Nacional Republicana

266 748 400

Bombeiros Voluntários de Évora

266 702 122

Linha Saúde SNS 24

808 24 24 24

Linha Vida SOS Droga

1414

Intoxicações - Centro de Informação Antivenenos

800 250 250

Sexualidade em Linha

800 222 003

Táxis de Évora

266 735 735

Hospital Espírito Santo (Urgência)

266 740 115

Existem dependências **com substância** e **sem substância**...

"Uma **adição** leva a uma perda de controlo da própria conduta, perturbando severamente a vida quotidiana, a nível :

- familiar
- laboral
- social



- As adições podem acentuar-se no tempo e conduzir a **dependências**
- Podem ser motivadas por uma substância ou não - caso das perturbações associadas ao jogo ou à dependência de tecnologia."

<https://dianova.pt/dependencias-sem-substancia-repensar-prevencao/>



As patologias aditivas sem substância - jogo, internet, raspadinhas, etc. - podem envolver circuitos e regiões cerebrais tipicamente relacionados com os comportamentos aditivos e dependências (CAD) decorrentes do uso continuado de substâncias psicoativas - álcool, tabaco, canábis, etc.

<http://www.sicad.pt/pt/Paginas/default.aspx>

DOWNLOAD DA APLICAÇÃO



BEBACOMCABEÇA

Queres saber a taxa de álcool no sangue? Usa a

ALCOOLADORA

<http://bebacomcabeca.pt/alcooladora/>

"Por norma, **uma unidade bebida padrão corresponde a 10 gramas de álcool puro.**" in Norma nº 030/2012 de 28/12/2012 atualizada a 18/12/2014 da Direção Geral de Saúde"

<http://bebacomcabeca.pt/equacao-do-consumo/>

