

Se estiver preocupado com o seu consumo de álcool ... não hesite em contactar um centro especializado em problemas de alcoolismo, ou de falar com o seu médico/a ou com um profissional da área de saúde.

Encontra os endereços dos centros especializados na sua região ou também de ofertas hospitalares, por exemplo, em www.suchtindex.ch/www.indexaddictions.ch ou em Sucht Schweiz/ Addiction Suisse, Tel. 021 321 29 76. Os profissionais destes centros estão vinculados ao sigilo profissional. Em contacto com os centros especializados da sua área, poderá esclarecer ou alguém da sua confiança, se existem consultas na sua língua materna.

Outras informações

- www.migesplus.ch: informações sobre a saúde em várias línguas. Schweizerisches Rotes Kreuz/Croix-Rouge suisse, Werkstrasse 18, 3084 Wabern, info@migesplus.ch, Tel. 031 960 75 71
- www.migraweb.ch: Viver na Suíça – Informações e aconselhamento online (também sobre o tema «Idosos»)

- www.pro-senectute.ch (alemão, francês, italiano)

Disponível em alemão, francês, italiano, albanês, bósnio/servo/croata, espanhol, inglês, português e turco:

- Folheto «Medicamentos no Envelhecimento»

Disponível em alemão, francês, italiano, albanês, bósnio/servo/croata, espanhol, inglês, português, russo, tamil e turco:

- Folheto «Tudo que eu sempre precisei saber sobre o álcool?»
- Folheto «O que fazer quando você tiver parentes ou amigos próximos com problemas de dependência?»

Estes folhetos podem ser descarregados gratuitamente em www.suchtschweiz.ch/ www.addictionsuisse.ch ou encomendados por telefone através do n° 021 321 29 35.

Herausgegeben von/édité par:

Sucht Schweiz
Addiction Suisse
Tel. 021 321 29 11
www.suchtschweiz.ch
www.addictionsuisse.ch

ZüFAM
Tel. 044 271 87 23
www.zuefam.ch

Zürcher Fachstelle zur
Prävention des
Alkohol- und Medikamenten-
Missbrauchs **Z Ü F A M**



SUCHT | SCHWEIZ



ADDITION | SUISSE



DIPENDENZE | SVIZZERA

Álcool no Envelhe- cimento

Informações para pessoas a partir dos
60 anos de idade

Para um envelhecimento saudável, cuide da sua saúde

Com a idade alteram-se os teores de água e gordura corporais, assim como o metabolismo.

Por isso, o corpo torna-se mais vulnerável ao álcool.



Observe como o álcool o afeta.

Se o efeito da mesma quantidade de álcool for agora mais forte, **reduza o seu consumo.**

A vida acarreta muitas mudanças, por exemplo, a saída dos filhos, a aposentação, a morte de entes queridos, a diminuição do desempenho próprio.

O efeito do álcool poderá ser aliciante.



Tente não compensar uma fase de vida difícil com o álcool. Quem bebe para se sentir melhor, aumenta o risco de dependência.

Procure apoio junto a pessoas chegadas ou de profissionais especializados.

Com a idade, aumenta a incidência de doenças que requerem a utilização de medicamentos.

O consumo de álcool deve ser evitado se toma muitos medicamentos.



Se toma medicamentos, **fale com o seu médico/a ou farmacêutico/a** sobre eventuais interações com o álcool.