

A VERDADE SOBRE O

ÁLCOOL

www.mundosemdrogas.org.br

POR QUE ESTE LIVRETO FOI PRODUZIDO

Muitas coisas são ditas sobre as drogas: nas ruas, na escola, na internet e na televisão. Algumas coisas são verdade, outras não.

Na verdade, muito do que você ouve falar sobre as drogas vem das pessoas que as vendem. Traficantes reabilitados confessaram que diriam qualquer coisa para que outros comprassem drogas.

Mas o que acontece com o álcool? Será que é realmente uma droga? Afinal, é lícito, faz parte da vida social e até é recomendado por alguns médicos como sendo benéfico para a saúde se se tomar uma quantidade pequena.

Em pesquisas realizadas por nós, o álcool encabeça a lista de substâncias que, na opinião dos jovens, eles têm mais probabilidade de consumir e consideram que isso é um problema. Como este mata tantos jovens (mais do que todas as outras drogas combinadas), esta é a substância que mais preocupa os pais.

Você precisa informar-se para evitar tornar-se uma das muitas vítimas do álcool e ajudar seus amigos a se cuidar. É por isso que preparamos este livreto para você.

Por favor, escreva para nós porque a sua opinião é importante. Pode visitar o nosso site **www.mundosemdrogas.org.br** e enviar um e-mail para: **info@drugfreeworld.org**

O que é o álcool?

O álcool é uma droga.

É classificado como um depressor, ou seja, desacelera as funções vitais, resultando em fala ininteligível, movimentos oscilantes, percepções alteradas e uma incapacidade para reagir rapidamente.

A forma como o álcool afeta a mente é por meio da redução da capacidade que a pessoa tem para raciocinar e distorce seu discernimento.

Embora seja classificado como depressor, o que determina o tipo de efeito causado é a quantidade de álcool que se consome. A maioria das pessoas bebe por causa do efeito *estimulante*, como no caso de uma cerveja ou de um copo de vinho, que são bebidas “para se descontraír”. Mas se uma pessoa ingere mais do que o corpo pode aguentar, então experimentará o efeito depressor do álcool. Ela começará a se sentir “estúpida” ou perderá coordenação e o controle.

Uma overdose de álcool provoca efeitos depressores muito mais graves como: incapacidade para sentir dor, intoxicação, fazendo com que o organismo vomite a substância tóxica e por fim leva à inconsciência, ou ainda pior, pode causar coma ou a morte devido a uma overdose grave. Estas reações dependem da quantidade ingerida e de quão rápido o álcool é ingerido.

Existem vários tipos diferentes de álcool. O álcool etílico (etanol), que é o único tipo utilizado em bebidas, é produzido pela fermentação de grãos e frutas. A fermentação é um processo químico em que um tipo de fungo atua sobre certos ingredientes encontrados na comida, gerando, assim, o álcool.

Teor alcoólico

Bebidas fermentadas, tais como a cerveja e o vinho, contêm de 2% a 20% de álcool. As bebidas destiladas contêm entre 40% e 50% ou mais de álcool. O teor alcoólico comum de álcool das seguintes bebidas é:

Cerveja:	2 a 6% de álcool
Cidra:	4 a 8% de álcool
Vinho:	8 a 20% de álcool
Tequila:	40% de álcool
Rum:	40% ou mais de álcool
Conhaque:	40% ou mais de álcool
Gim:	40 a 47% de álcool
Uísque:	40 a 50% de álcool
Vodca:	40 a 50% de álcool
Licores:	15 a 60% de álcool

Beber e dirigir

● O consumo de bebida alcoólica foi o fator contribuinte de 80% dos 131 casos de acidentes de trânsito com vítimas fatais registrados em Manaus em 2015.

● Um levantamento de 2013 do Ministério da Saúde revelou que, entre as pessoas envolvidas em acidentes de trânsito, 22,3% dos condutores, 21,4% dos pedestres e 17,7% dos passageiros apresentavam sinais de embriaguez ou confirmaram consumo de álcool. Em 2012, o abuso de bebidas alcoólicas e o excesso de velocidade foram responsáveis por 120 de 183 acidentes de trânsito fatais registrados em Curitiba, 65% do total, segundo o Comitê de Análise dos Acidentes de Trânsito.

● Um motorista sob a influência do álcool corre um risco 11 vezes maior de morrer num acidente de trânsito do que aqueles motoristas que não têm álcool no corpo.

Para a maior parte das pessoas, isto são só estatísticas, talvez chocantes, mas apenas estatísticas. Mas para as famílias e amigos das pessoas que morreram porque alguém estava dirigindo embriagado, cada número representa uma perda trágica.

O álcool distorce as percepções e o discernimento das pessoas. As pessoas que se encontram sob a influência do álcool facilmente admitem que o tempo de reação delas é menor do que quando não bebem e, além disso, ficam expostas a riscos maiores do que se estivessem sóbrias. Muitas vezes esses riscos são fatais.

Compreendendo como o álcool afeta 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. Dentro de minutos depois da ingestão de álcool, este vai do estômago ao cérebro, onde rapidamente produz um efeito, retardando a ação das células nervosas.

Cerca de 20% do álcool é absorvido através do estômago. A maior parte dos 80% restantes é absorvida através do intestino delgado.

O álcool também chega ao fígado pela corrente sanguínea. O fígado elimina o álcool do sangue por um processo chamado “metabolismo”, isso o converte em uma substância não-tóxica. O fígado só consegue metabolizar uma certa quantidade de álcool de cada vez, deixando o excesso circular pelo corpo. É por isto que a intensidade do efeito do álcool no corpo relaciona-se diretamente à quantidade de álcool consumido.

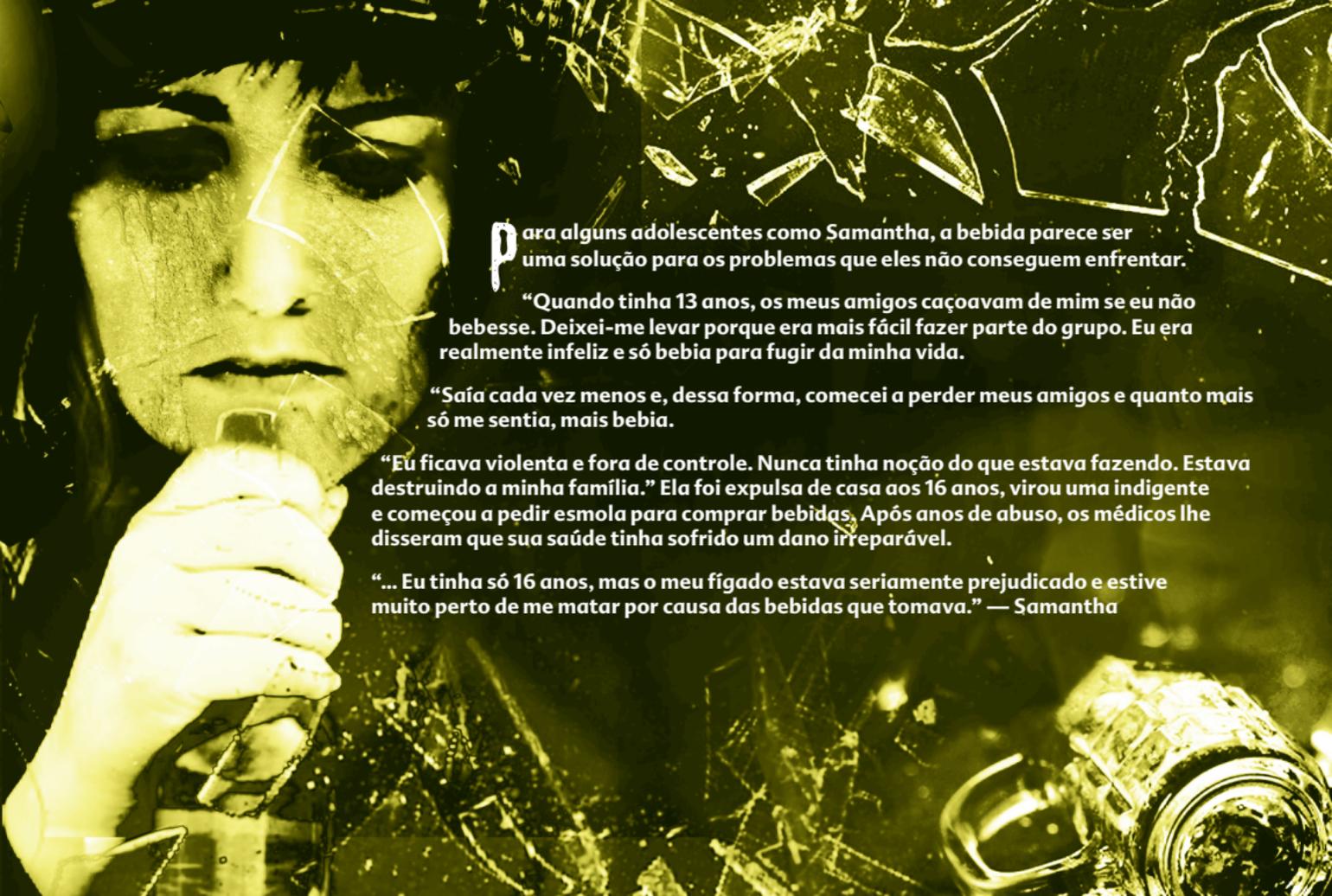
Quando a quantidade de álcool no sangue excede um certo nível, o sistema respiratório fica muito lento e isto pode causar coma ou morte, porque o oxigênio já não chega ao cérebro.

Os Jovens em comparação com os adultos
Qual é a diferença?

O organismo de uma pessoa jovem não tolera o álcool da mesma forma que o de um adulto.

Beber causa mais danos aos adolescentes do que aos adultos, já que os cérebros dos adolescentes ainda estão em desenvolvimento durante a adolescência e a juventude. Beber durante este período crucial de crescimento pode levar a um dano permanente na função cerebral, particularmente no que diz respeito à memória e à coordenação motora (capacidade de movimento).

De acordo com uma pesquisa, os jovens que começam a beber antes dos 15 anos têm 4 vezes mais probabilidades de desenvolver uma dependência alcoólica do que aqueles que começam a beber aos 21 anos.



Para alguns adolescentes como Samantha, a bebida parece ser uma solução para os problemas que eles não conseguem enfrentar.

“Quando tinha 13 anos, os meus amigos caçoavam de mim se eu não bebesse. Deixei-me levar porque era mais fácil fazer parte do grupo. Eu era realmente infeliz e só bebia para fugir da minha vida.

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

“Eu ficava violenta e fora de controle. Nunca tinha noção do que estava fazendo. Estava destruindo a minha família.” Ela foi expulsa de casa aos 16 anos, virou uma indigente e começou a pedir esmola para comprar bebidas. Após anos de abuso, os médicos lhe disseram que sua saúde tinha sofrido um dano irreparável.

“... Eu tinha só 16 anos, mas o meu fígado estava seriamente prejudicado e estive muito perto de me matar por causa das bebidas que tomava.” — Samantha

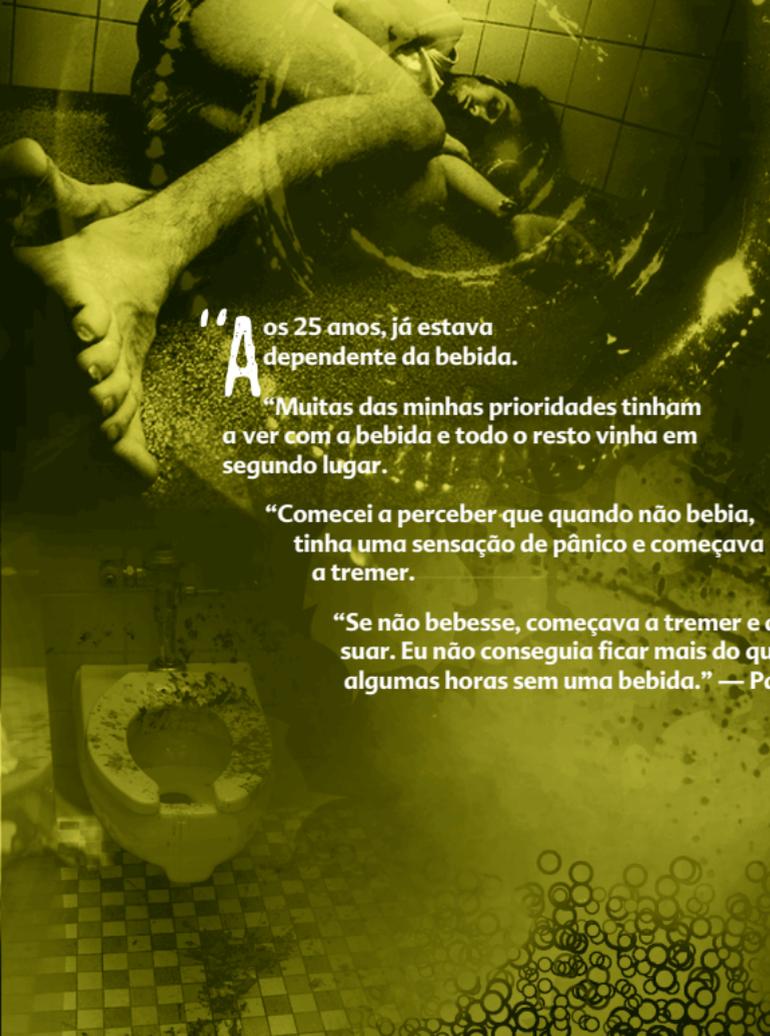


O que é uma bebedeira?

Bebedeira é a prática de consumir grandes quantidades de álcool de uma só vez, geralmente é definida como 5 ou mais bebidas consumidas no caso de um homem, ou 4 ou mais bebidas consumidas no caso de uma mulher.

Cerca de 90% do álcool consumido por jovens com menos de 21 anos nos Estados Unidos foram ingeridos numa bebedeira.

“**T**omo uma bebedeira toda vez que tenho uma oportunidade e, para ser honesto, estou indignado comigo mesmo, mas não consigo controlar o meu desejo pela bebida... Se bebo demais ou se tomo 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 sei se sou suficientemente forte para parar com a minha estupidez.” — Allen



Aos 25 anos, já estava dependente da bebida.

“Muitas das minhas prioridades tinham a ver com a bebida e todo o resto vinha em segundo lugar.

“Comecei a perceber que quando não bebia, tinha uma sensação de pânico e começava a tremer.

“Se não bebesse, começava a tremer e a suar. Eu não conseguia ficar mais do que algumas horas sem uma bebida.” — Paul



No decorrer do último ano, fui trabalhar bêbada, desmaiei na balada e em bares e não me lembro de como cheguei em casa. De forma vergonhosa, passei a noite com alguém e nem me lembrava que essa pessoa foi para casa comigo até que nos deparamos frente a frente no dia seguinte.

“Eu destruí dois relacionamentos porque magoava as pessoas por causa do meu alcoolismo, mas coloquei a bebida em primeiro lugar.

“Meus pais estão muito magoados porque a filha deles está se matando sem uma razão aparente.”
— Jamie

O que é o alcoolismo ou a dependência alcoólica?

A dependência alcoólica (alcoolismo) tem quatro sintomas:

- **Fissura:** uma forte necessidade ou compulsão para beber.
- **Perda de controle:** a incapacidade para controlar a ingestão de bebida em qualquer ocasião.
- **Dependência física:** sintomas de abstinência, tais como náuseas, suores, tremedeiras e ansiedade, acontecem quando o consumo de álcool é interrompido depois de um período de consumo excessivo.

Uma dependência séria pode levar a pessoa a apresentar sintomas de abstinência que colocam sua vida em perigo, que começam de 8 a 12 horas após a última bebida. O *delirium*

tremens começa de 3 a 4 dias depois, e a pessoa fica extremamente agitada, treme, alucina e desliga-se da realidade.

- **Tolerância:** grandes quantidades de álcool são necessárias para que a pessoa tenha uma euforia.

Um alcoólatra frequentemente dirá que pode parar de beber quando quiser a qualquer momento, mas ele nunca “decide” parar. O alcoolismo não é um *destino*, mas sim uma *progressão*, um longo caminho de deterioração durante o qual a vida piora cada vez mais.

“Quando decidi parar de beber, percebi que o álcool tinha tomado conta do meu corpo de tal maneira que eu não conseguia parar. Costumava tremer como se fosse arrebentar, começava a suar e não conseguia pensar até que tomasse outro copo. Precisava disso para viver.

“Passei os 8 anos seguintes entrando e saindo de hospitais e clínicas de desintoxicação, tentando entender o que tinha acontecido comigo, como era possível eu não conseguir parar de beber. Foi o pior pesadelo e o mais longo que tive na vida.” — Jan



ESTATÍSTICAS INTERNACIONAIS

O álcool mata mais jovens do que todas as outras drogas combinadas. O álcool é o motivo das 3 principais causas de morte entre jovens de 15 a 24 anos: acidentes, homicídios e suicídios.

● Os jovens que bebem são 7,5 vezes mais propensos a usar drogas ilícitas e 50 vezes mais propensos a usar cocaína do que os jovens que nunca bebem. Uma pesquisa descobriu que 32% dos alcoólatras maiores de 12 anos também eram usuários de drogas ilícitas.

● Em 2010, uma pesquisa divulgada pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) revelou que 80% dos adolescentes já beberam alguma vez na vida e 33% dos alunos do ensino médio consumiram álcool excessivamente no mês anterior à pesquisa.

● Na Argentina, a taxa de mortalidade masculina por cirrose se encontra em 17,2 casos para cada 100 mil habitantes e 49% dessas mortes acontecem devido ao álcool.

● Em 2007, ocorreram 12.988 mortes em acidentes de trânsito devido ao consumo de álcool nos EUA. Isto é mais que o triplo dos soldados americanos que morreram em combate nos primeiros seis anos da Guerra do Iraque.

● De 2014 a 2015, as prisões de motoristas embriagados realizadas pelo CPTran (Comando de Policiamento de Trânsito) da Polícia Militar saltaram de 55 para 243. Isto representa uma alta de 342%.

● Um estudo do Departamento de Justiça dos EUA constatou que 40% dos crimes violentos acontecem sob os efeitos do álcool.

● O Sistema Nacional de Saúde da Inglaterra informou que entre 2005 e 2006, 187.640 pessoas que deram entrada em hospitais foi devido à embriaguez.

● Em 2005, 6.570 pessoas morreram na Inglaterra de causas diretamente relacionadas ao consumo de álcool. Em 2006, as mortes relacionadas ao álcool

na Inglaterra chegaram a 8.758. Isto mostra um aumento de 7% em relação ao ano anterior.

● De acordo com um estudo, mais de 23 milhões dos 490 milhões da população da União Europeia são dependentes de álcool.

● Na Europa, o álcool é o responsável de 1 em cada 10 casos de doenças e mortes prematuras a cada ano.

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

40% dos crimes violentos acontecem quando a pessoa está sob influência de álcool.

Efeitos a curto prazo

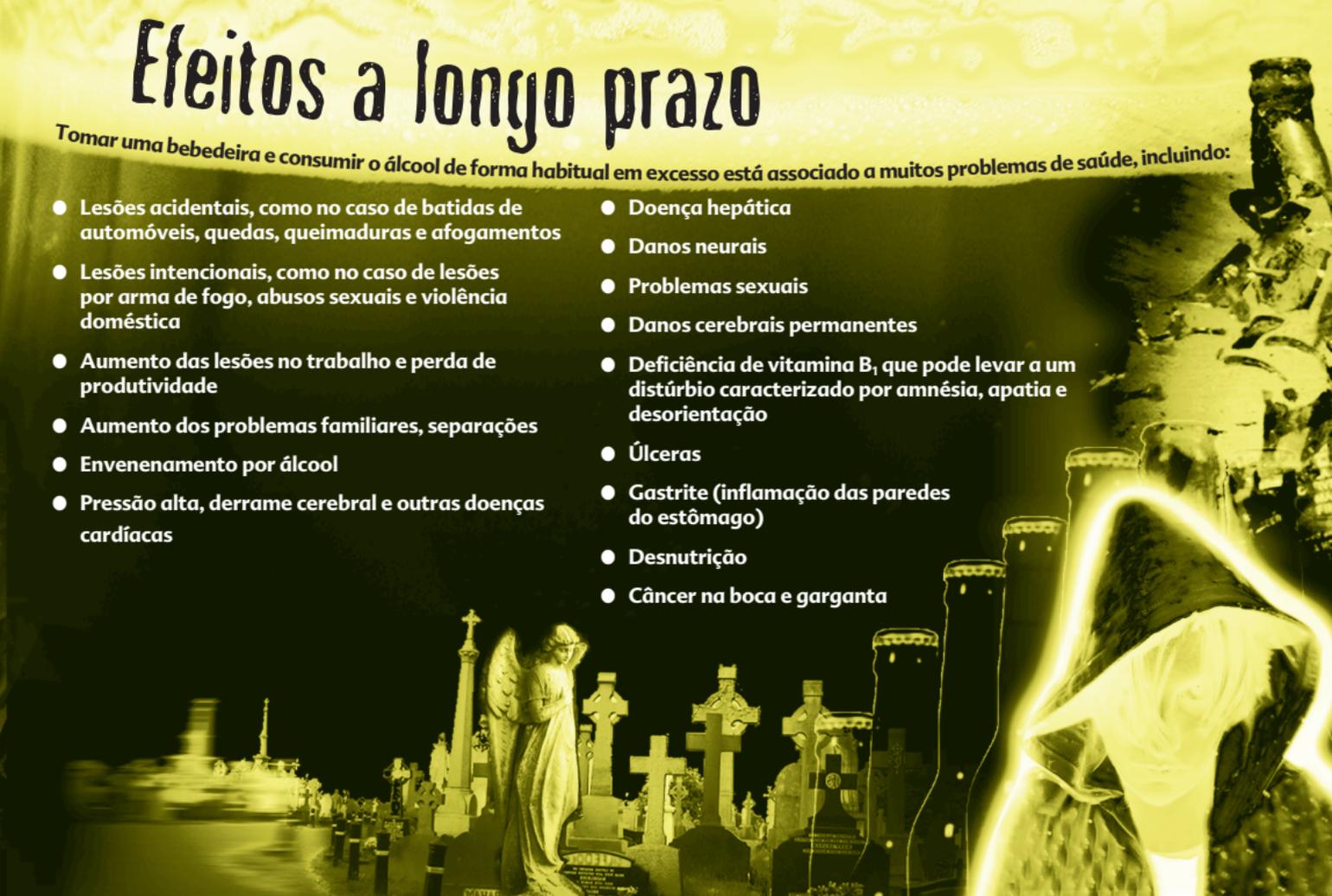
Dependendo da quantidade ingerida e da condição física do indivíduo, o álcool pode causar:

- Fala arrastada ou enrolada
- Sonolência
 - Vômito
 - Diarreia
 - Mal-estar estomacal
- Dores de Cabeça
- Dificuldades Respiratórias
- Visão e Audição distorcidas
- Capacidade de discernimento prejudicada
- Percepção e coordenação diminuídas
- Inconsciência
- Anemia (perda de glóbulos vermelhos no sangue)
- Coma
- Perda de consciência (lapsos de memória durante os quais o alcoólatra não consegue lembrar dos eventos que aconteceram enquanto estava sob a influência do álcool)

Efeitos a longo prazo

Tomar uma bebida e consumir o álcool de forma habitual em excesso está associado a muitos problemas de saúde, incluindo:

- Lesões acidentais, como no caso de batidas de automóveis, quedas, queimaduras e afogamentos
- Lesões intencionais, como no caso de lesões por arma de fogo, abusos sexuais e violência doméstica
- Aumento das lesões no trabalho e perda de produtividade
- Aumento dos problemas familiares, separações
- Envenenamento por álcool
- Pressão alta, derrame cerebral e outras doenças cardíacas
- Doença hepática
- Danos neurais
- Problemas sexuais
- Danos cerebrais permanentes
- Deficiência de vitamina B, que pode levar a um distúrbio caracterizado por amnésia, apatia e desorientação
- Úlceras
- Gastrite (inflamação das paredes do estômago)
- Desnutrição
- Câncer na boca e garganta



Minha dependência aumentou gradualmente, quando menos esperava, já bebia de dia e de noite.

“Quando decidi parar de beber, fiquei acordada a maior parte dessa noite, e no dia seguinte todos os ossos do meu corpo doíam. Cega pelo pânico, enchi um copo de gim, 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: Eu era uma alcoólatra. Não conseguia parar.” — Faye

As vítimas mais jovens

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

O álcool pode prejudicar um feto em qualquer etapa da gravidez, mas prejudica mais seriamente nos primeiros meses. Há o risco do desenvolvimento de defeitos congênitos relacionados ao consumo de álcool, incluindo: problemas de crescimento, anormalidades faciais, dano cerebral e do sistema nervoso.

Um rastro de tragédia

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

John Bonham (1948–1980): O excesso de álcool levou John “Bonzo” Bonham a uma morte trágica, ele era o baterista do Led Zeppelin e ficou famoso pelo seu solo de bateria na música “Moby Dick”. Ele foi encontrado morto, asfixiado pelo seu próprio vômito depois de uma noite de bebedeira a caminho dos ensaios para a próxima turnê.

Steve Clark (1960–1991): Guitarrista do Def Leppard. Ele era alcoólatra e morreu em sua casa em Londres devido a uma combinação letal de drogas e álcool.

Michael Clarke (1946–1993): Músico americano e baterista de The Byrds. Faleceu devido a um problema hepático depois de três décadas de consumo elevado de álcool.

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

Oliver Reed (1938–1999): Ator 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*. Ele estava extremamente intoxicado após ter consumido 3 garrafas de rum, 8 garrafas de cerveja e uma grande quantidade de doses duplas de uísque.



Álcool:

Grãos fermentados, suco de frutas e 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 da primeira bebida alcoólica na China ao redor do ano 7000 a.C. Na Índia, uma bebida alcoólica chamada Sura, destilada do arroz, era utilizada entre os anos 3000 e 2000 a.C.

Os babilônios veneravam 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 repleta de advertências contra beber em excesso.

Várias civilizações de índios americanos criaram bebidas alcoólicas nas épocas pré-colombianas*. Uma variedade de bebida fermentada da região dos Andes, na América do Sul, foi

**Bebidas fermentadas
no começo da
civilização Egípcia.**

*pré-colombiano: antes da chegada de Cristóvão Colombo à América em 1492.

Uma Breve História

criada com milho, uvas e maçãs e recebeu o nome de “chicha”.

No século XVI, o álcool (chamado “aguardente”) foi amplamente utilizado para propósitos medicinais. No início do século XVIII, o parlamento inglês aprovou uma lei que promovia o uso de grãos para a destilação de aguardente. A aguardente, que era barata, inundou o mercado e chegou ao seu auge em meados do século XVIII. Na Grã-Bretanha, o consumo de gim chegou aos 70 milhões de litros, e o alcoolismo generalizou-se.

O século XIX trouxe uma mudança de atitude e a Campanha antialcoolismo começou a promover o uso moderado do álcool, o que acabou se convertendo numa campanha de proibição total.

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

Hoje, estima-se que 15 milhões de americanos sofrem de alcoolismo e 40% de todas as mortes de acidentes de trânsito nos EUA estão relacionados ao álcool.



A Verdade sobre as Drogas

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

Uma quantidade pequena é um estimulante (dá energia). Uma quantidade maior age como sedativo (entorpece). Uma quantidade ainda maior age como veneno e pode matar.

Isto é verdade para qualquer droga. A única coisa que varia é a quantidade necessária para conseguir o efeito desejado.

Mas muitas drogas têm outro risco: elas afetam diretamente a mente. Podem distorcer a percepção do usuário em relação ao que está acontecendo ao seu redor. Como resultado disto, as ações da pessoa podem ser estranhas, irracionais, inadequadas e até destrutivas.

As drogas agrupam todas as sensações, as desejáveis com as não desejadas. Dessa forma, enquanto proporcionam alívio da dor a curto prazo, também destroem as habilidades e o estado de alerta e confundem os pensamentos.

Os medicamentos são drogas usadas para acelerar, diminuir ou mudar alguma função do corpo para tentar fazê-lo trabalhar melhor. Algumas vezes são necessários. Mas, ainda assim, não deixam de ser drogas: atuam como estimulantes ou sedativos, e uma grande quantidade pode matar. Então, se você não utiliza os medicamentos da forma como devem ser utilizados, podem ser tão perigosos como as drogas ilícitas.

A resposta real é obter os fatos e, em primeiro lugar, não usar drogas.



POR QUE AS PESSOAS USAM DROGAS?

As pessoas usam drogas porque querem mudar algo nas suas vidas.

Aqui estão algumas razões que os jovens deram para usar drogas:

- Adaptar-se
- Escapar ou relaxar
- Aliviar o tédio
- Parecer adulto
- Rebelar-se
- Experimentar

Eles pensam que as drogas são uma solução, mas, no fim, as drogas tornam-se o problema.

Mesmo quando os problemas que se têm de enfrentar são difíceis, as consequências do uso de drogas sempre serão piores que o problema que se está tentando resolver. A resposta real é obter os fatos e, em primeiro lugar, não usar drogas.



REFERÊNCIAS

“Fatos sobre o Álcool”, Administração de Saúde Mental e Abuso de Substâncias dos EUA (SAMHSA) Artigo Adolescentes começam a beber cada vez mais cedo, 2010, site veja.abril.com.br/noticia

Instituto Nacional de Abuso de Álcool e Alcoolismo dos EUA Artigo: Argentinos e Chilenos Lideram o Consumo de Álcool na América Latina, 2014, site: www.noticias.uol.com.br/internacional

“O Álcool e a Bebida entre os menores de idade”, Escola de Saúde Pública da Universidade John Hopkins Artigo: Prisões por Embriaguez ao Volante mais que Triplicam em São Paulo, 2015, site www.fiquemsabendo.com.br

“Resultados da Pesquisa Nacional 2005 sobre Uso de Drogas e Saúde: Conclusões Nacionais” SAMHSA

“Avaliação Anual de Segurança no Trânsito de 2007 – Fatalidades no Trânsito Causadas pelo Álcool” Administração Nacional Rodoviária dos EUA, agosto de 2008

“Álcool e Crime”, Seção de Estatísticas de Justiça do Departamento de Justiça dos EUA

“Assaltos e ataques relacionados ao álcool: resultados da Pesquisa Britânica sobre o crime,” Relatório on-line do Ministério do Interior do Reino Unido

“Estatísticas relacionadas ao álcool: Inglaterra, 2007,” Serviço Nacional de Saúde – Reino Unido

“O Álcool na Europa: Uma Perspectiva de Saúde Pública” Instituto de Estudos sobre o Álcool – Reino Unido

“Dependência do Álcool e Doenças do Fígado Relacionadas ao Álcool, Doutor Warren Kaplan, 7 outubro 2004

“O Álcool e o Cérebro,” Universidade de Washington

Departamento de Saúde e Serviços para a Comunidade, Escritório do Chefe do Serviço Federal de Saúde Pública dos EUA

Enciclopédia Britânica

“Intoxicação por álcool”:
www.emedicinehealth.com

“Alerta sobre o consumo de Álcool”, Instituto Nacional de Abuso do Álcool e Alcoolismo dos EUA, abril, 2006

Mães contra os bêbados ao volante
“Relatório: Motoristas Adolescentes”, Centros para o Controle das Doenças

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS:
Páginas 3, 4, 7, 19: Stockxpert; Página 5 (acidente de carro): Bigstockphoto; Página 9 (rodapé): Nightwatching; Página 14 (à esquerda): Stockxpert, (à direita) iStockphoto; Página 17 (anjo chorando): Lisa Grissinger; Página 18 (Deusa Siduri): GoddessGift.

Milhões de exemplares dos livretos de educação sobre as drogas foram distribuídos em todo o mundo em 22 idiomas. À medida que drogas novas surgem nas ruas e sabe-se mais informação sobre seus efeitos, os livretos existentes são atualizados e novos são criados.

Os livretos são publicados pela Fundação para um Mundo sem Drogas, uma organização não-religiosa e sem fins lucrativos sediada em Los Angeles, Califórnia.

A Fundação proporciona materiais educativos, assessoria e coordenação para a sua rede internacional de prevenção de drogas. Esta trabalha com jovens, pais, educadores, organizações de voluntariado e com órgãos governamentais — qualquer um que tenha interesse em ajudar as pessoas a viver uma vida livre do uso de drogas.

FATOS QUE VOCÊ PRECISA SABER

Este livreto pertence a uma série de publicações que tratam dos fatos sobre a maconha, álcool, Ecstasy, cocaína, crack, metanfetamina e anfetaminas, inalantes, heroína, LSD e o uso abusivo de medicamento prescrito. Munido destas informações, o leitor pode tomar a decisão de viver uma vida sem drogas.



Para mais informações ou para obter mais exemplares deste ou de outros livretos desta série, contate:

Foundation for a Drug-Free World,
(Fundação para Um Mundo sem Drogas)
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 USA

www.mundosemdrogas.org.br • e-mail: info@drugfreeworld.org
Telefone: 1-888-668-6378