

TESTE DE ALCOOLISMO

E aí, você anda bebendo muito?

O teste abaixo te ajuda a avaliar seu consumo de bebidas alcoólicas e faz você refletir sobre isso e se é necessário mudar.

Você mesmo
que faz!
Ninguém vai
ficar sabendo!

AUDIT – Teste para Identificação de Problemas Relacionados ao Uso de Álcool

Após responder o questionário, faça a contagem da pontuação indicada em cada parêntesis e, no final, calcule o total.

1. Com que frequência você consome bebidas alcoólicas?

- Nunca(0) Uma vez por mês ou menos(1) 2-4 vezes por mês(2) 2-3 vezes por semana(3) 4 ou mais vezes por semana(4)

2. Quantas doses de álcool você consome num dia normal?

- 0 ou 1(0) 2 ou 3(1) 4 ou 5(2) 6 ou 7(3) 8 ou mais(4)

3. Com que frequência você consome cinco ou mais doses em uma única ocasião?

- Nunca(0) Menos que uma vez por mês(1) Uma vez por mês(2) Uma vez por semana(3) Quase todos os dias(4)

4. Quantas vezes ao longo dos últimos doze meses você achou que não conseguiria parar de beber uma vez tendo começado?

- Nunca(0) Menos que uma vez por mês(1) Uma vez por mês(2) Uma vez por semana(3) Quase todos os dias(4)

5. Quantas vezes ao longo dos últimos doze meses você não conseguiu fazer o que era esperado de você por causa do álcool?

- Nunca(0) Menos que uma vez por mês(1) Uma vez por mês(2) Uma vez por semana(3) Quase todos os dias(4)

6. Quantas vezes ao longo dos últimos doze meses você precisou beber pela manhã para poder se sentir bem ao longo do dia após ter bebido bastante no dia anterior?

- Nunca(0) Menos que uma vez por mês(1) Uma vez por mês(2) Uma vez por semana(3) Quase todos os dias(4)

7. Quantas vezes ao longo dos últimos doze meses você se sentiu culpado ou com remorso após ter bebido?

- Nunca(0) Menos que uma vez por mês(1) Uma vez por mês(2) Uma vez por semana(3) Quase todos os dias(4)

8. Quantas vezes ao longo dos últimos doze meses você foi incapaz de lembrar o que aconteceu devido à bebida?

- Nunca(0) Menos que uma vez por mês(1) Uma vez por mês(2) Uma vez por semana(3) Quase todos os dias(4)

9. Você já causou ferimentos ou prejuízos a você mesmo ou a outra pessoa após ter bebido?

- Não(0) Sim, mas não no último ano(2) Sim, durante o último ano(4)

10. Alguém ou algum parente, amigo ou médico, já se preocupou com o fato de você beber ou sugeriu que você parasse?

- Não(0) Sim, mas não no último ano(2) Sim, durante o último ano(4)



INTERPRETAÇÃO

MENOS DE 7 PONTOS:

Maravilha! Você bebe moderadamente!

DE 8 A 15 PONTOS:

Ih! Tá na hora de ligar o sinal de alerta. Cuidado!

DE 16 A 19 PONTOS:

Você anda bebendo demais! Tente beber menos.

20 PONTOS OU MAIS:

Sinal vermelho! Você bebe além da conta. Procure ajuda.

Fonte: PAI-PAD-HCRP-FMRP-USP – Site: www.fmrp.usp.br/paipad

Em caso de resultado acima de 8 procure ajuda com um profissional de saúde para orientações mais detalhadas.

