

# Programa Beber Menos

## Ajuda para vencer o Vício do Álcool – Programa Beber Menos

Programa de ajuda online (pela internet) para ajudar o dependente de álcool. O participante não precisa se identificar e utiliza atividades e exercícios interativos.

O programa oferece ferramentas para:

- 1** avaliar o consumo;
- 2** fazer auto-avaliações;
- 3** obter devolutivas personalizadas;
- 4** passos simples para mudanças em pensamentos, crenças, sentimentos e ações;



**É uma excelente ajuda de apoio aos usuários e famílias na redução e abandono do álcool!**



### Como funciona?

Basta ter um computador com acesso à internet e reservar pouco tempo do seu dia para o programa.

## Três passos básicos:

- . Conheça seu padrão de consumo
- . Descubra os riscos para sua saúde
- . Avalie o quanto está motivado a mudar

### PLANEJAR

### FAZER METAS

- . Preencha seu diário virtual
- . Siga o passo a passo para alcançar suas metas
- . Faça exercícios para sentir-se bem e pensar positivamente
- . Não desista!

### AÇÃO

- . Dê o primeiro passo para parar de beber
- . Defina metas semanais de consumo

**Indicação de um profissional para discutir seus hábitos de consumo.**

**Horário de funcionamento – 24h por dia!!!**

**Para ser participar, clique no link abaixo e inscreva-se (anônimo e gratuito!)**



<https://www.informalcool.org.br/content/beber-menos>