

## AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)

O questionário AUDIT foi desenvolvido e é recomendado pela OMS (Organização Mundial de Saúde)  
Os pontos dados de cada questão são adicionados ao total de pontos.

### O AUDIT-Questionário a sua avaliação

(1 copo de álcool é igual a 2 dl de cerveja ou 1,5dl de vinho ou 2 cl de espíritos)

Pontos para avaliação:	0	1	2	3	4	Seus pontos
1. Com que frequência consome bebidas que contêm álcool?	nunca	uma vez por mês ou menos	duas a quatro vezes por mês	duas a três vezes por semana	quatro ou mais vezes por semana	
2. Quando bebe, quantas bebidas contendo álcool consome num dia normal?	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 9	10 ou mais	
3. Com que frequência consome seis bebidas ou mais numa única ocasião?	nunca	menos de um vez por mês	pelo menos uma vez por mês	pelo menos uma vez por semana	diariamente ou quase diariamente	
4. Nos últimos 12 meses, com que frequência se apercebeu de que não conseguia parar de beber depois de começar?	nunca	menos de um vez por mês	pelo menos uma vez por mês	pelo menos uma vez por semana	diariamente ou quase diariamente	
5. Nos últimos 12 meses, com que frequência não conseguiu cumprir as tarefas que habitualmente lhe exigem por ter bebido?	nunca	menos de um vez por mês	pelo menos uma vez por mês	pelo menos uma vez por semana	diariamente ou quase diariamente	
6. Nos últimos 12 meses, com que frequência precisou de beber logo de manhã para "curar" uma ressaca?	nunca	menos de um vez por mês	pelo menos uma vez por mês	pelo menos uma vez por semana	diariamente ou quase diariamente	
7. Nos últimos 12 meses, com que frequência teve sentimentos de culpa ou de remorsos por ter bebido?	nunca	menos de um vez por mês	pelo menos uma vez por mês	pelo menos uma vez por semana	diariamente ou quase diariamente	
8. Nos últimos 12 meses, com que frequência não se lembrou do que aconteceu na noite anterior por causa de ter bebido?	nunca	menos de um vez por mês	pelo menos uma vez por mês	pelo menos uma vez por semana	diariamente ou quase diariamente	
9. Já alguma vez ficou ferido ou ficou alguém ferido por você ter bebido?	não		sim, mas não nos últimos 12 mese		sim, aconteceu nos últimos 12 meses	
10. Já alguma vez um familiar, amigo, médico ou profissional de saúde manifestou preocupação pelo seu consumo de álcool ou sugeriu que deixasse de beber?	não		sim, mas não nos últimos 12 mese		sim, aconteceu nos últimos 12 meses	

**Sua pontuação total:** \_\_\_\_\_

A pontuação mínima é 0, o máximo de 40. Uma pontuação de 8 ou mais indica consumo de álcool perigoso e prejudicial. Para mulheres e pessoas acima de 65 anos, recomenda-se definir o limite em 7 pontos. Esse autoteste serve como uma primeira avaliação de seus próprios hábitos de bebida.

**Se você atingir 8 ou mais pontos, estará em risco, terá um comportamento de risco ou será viciado!**

Nesse caso, faz sentido buscar soluções individuais.

[www.rogermathis.ch](http://www.rogermathis.ch)