

prevenimpuntdro

Butlletí d'informació sobre prevenció de drogodependències a Catalunya Número 50

Monogràfic sobre alcohol i prevenció

En aquest número:

Editorial 2

Reflexions sobre els riscos de l'abús de l'alcohol, la visió de la població sobre el consum de risc i el posicionament sobre el tema per part d'una societat mèdica.

Cop d'ull a la recerca 2

Comentari de dos estudis que investiguen com afecten diferents patrons de consum d'alcohol a les funcions cognitives, i que obren dubtes sobre algunes recomanacions preventives habituals.

Materials 3

Alcohol. Com ho beus? – per fer prevenció amb les famílies des de les farmàcies (tríptic).
Begudes energètiques + Alcohol – per informar sobre els riscos d'aquesta combinació (díptic).
Dispensació responsable de begudes alcohòliques – per formar professionals de l'hostaleria (llibrets).

Guia de recomanacions sobre el consum d'alcohol i altres drogues en les festes locals – per reduir riscos i incorporar una perspectiva de salut pública en les festes locals (llibret).

Marxa més segura – proposta educativa per a joves de 15 a 18 anys (llibret + DVD/vídeo).

Quin paper juga l'alcohol a la teva vida? – per sensibilitzar la comunitat sobre la normalització del consum d'alcohol (cartells/exposició).

En Pràctica 4

Presentació i propostes d'utilització d'un reportatge televisiu sobre alcohol i joves amb l'alcohol, que forma part d'un programa adreçat a la comunitat educativa i les famílies, amb entrevistes a joves, mares i professionals i visites a diferents actuacions preventives.

Navegant 4

Presentació del blog d'una actuació del Pla de prevenció de drogodependències de l'Ajuntament de Begues en forma de "campanya continuada" de sensibilització sobre els riscos de l'abús de l'alcohol, adreçada principalment a adolescents i joves.

Finestra oberta 5

Presentació de dos programes: el primer, per potenciar mitjançant una estratègia col·laborativa a través (principalment) de les xarxes socials d'Internet, el compromís educatiu i la capacitat de les famílies (individualment i/o a través de les AMPA o altres grups) per influir sobre el consum d'alcohol per part dels fills adolescents; i el segon, per facilitar la realització d'intervencions per prevenir l'abús d'alcohol, principalment entre els adolescents, mitjançant activitats en diferents àmbits (educatiu, familiar, oci, comunitari, etc.) que es reforcin mútuament.

El bagul 6

Presentació breu d'un seguit d'eines de diversa mena per fer prevenció de l'abús de l'alcohol.

El calaix 6

Informació d'un programa impulsat pel Departament de Salut en col·laboració amb l'OMS per intervenir des de l'atenció primària amb la població amb consums de risc o perjudicials d'alcohol.

prevenimpuntdro

és un programa de l'associació:



PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL

amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya
 Subdirecció General de Drogodependències

i la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies





El consum d'alcohol està molt arrelat a la nostra societat i no només en els entorns festius. Bona part de la població, però, desconeix la seva toxicitat i menysté els seus riscos. Així, un 30% de la població estatal considera admissible la ingesta diària de risc segons l'OMS¹. Alhora, l'alcohol ha substituït el tabac com a droga d'inici entre els adolescents espanyols, en haver augmentat l'edat mitjana en que comencen a fumar (13,9) mentre s'ha mantingut estable l'edat en que comencen a beure (13,8). L'alcohol, però, pot causar o agreujar més de 60 malalties; és un factor associat amb baralles, violència de gènere, suïcidis i accidents de trànsit i d'altra mena; causa pèrdues econòmiques estimades a la UE en un 1,3% del PIB; i és un factor de desigualtats en salut². Una cosa és clara: no hi ha un nivell de consum segur per al conjunt de la població. Tanmateix, el missatge de salut per a la població general no té perquè ser l'abstinència, si bé ho hauria de ser en aquelles circumstàncies en que qualsevol consum sempre serà de risc: menors de 18 anys, conducció, activitats que requereixen concentració, habilitat o coordinació, embaràs, lactància i persones amb medicació o malalties que es poden veure afectades per l'alcohol².

¹ Estudio Lundbeck: Percepción y conocimiento del alcoholismo en España. 2016. ² Posicionamiento semFYC. *Aten Primaria*. 2017;49(9):505-7

Cop d'ull a la recerca



Cal posar en qüestió algunes de les recomanacions preventives habituals en relació al consum d'alcohol?

Els perjudicis del consum abusiu d'alcohol sobre la salut estan força documentats. No obstant, manca més recerca sobre els efectes sobre la salut dels patrons de consum d'alcohol més freqüents entre la població, com són el consum moderat i el consum intensiu o afartament. Recents línies d'investigació tracten d'aportar llum sobre aquesta qüestió i conèixer com afecten aquests patrons de consum sobre la salut. Els dos estudis que resumim a continuació s'orienten a aquesta finalitat.

(...) tant el consum moderat d'alcohol com el consum intermitent de quantitats elevades poden provocar deterioraments significatius en diferents estructures i funcions cerebrals.

El primer estudi (Topiwala A., *et al.*, 2017) avalua l'efecte del consum moderat d'alcohol en les estructures i funcions cerebrals. Es tracta d'un estudi observacional longitudinal de llarga durada (amb un període de seguiment de 30 anys) realitzat amb una població adulta de 550 individus (homes i dones) de 43 anys d'edat mitjana, reclutats d'un estudi nacional més ampli fet al Regne Unit per explorar la influència dels determinants socials sobre la salut cardiovascular. Al llarg del període de l'estudi es van recollir dades sociodemogràfiques, de salut, d'estil de vida i de consum d'alcohol dels participants a través de qüestionaris estandaritzats i es van avaluar les seves funcions cognitives mitjançant proves de rendiment cognitiu, afuència lèxica i semàntica i test de memòria a curt termini. A més, se'ls van fer ressonàncies magnètiques per observar i explorar l'estructura cerebral de la matèria grisa, la matèria blanca i l'hipocamp.

Els resultats d'aquesta investigació mostren l'existència d'una associació dosi-depenent entre el consum d'alcohol i el risc d'atròfia d'estructures cerebrals. Les persones que consumien més de 30 unitats d'alcohol (UBE) a la setmana tenien més risc de patir atròfia de l'hipocamp que les persones abstèmies (OR=5,8, IC 95%: 1,8-18,6; P≤0,001). Fins i tot, en les persones amb consums moderats (entre 14 i 21 UBE a la setmana) es va triplicar

la probabilitat d'atròfia a l'hipocamp (OR=3,4, IC 95%: 1,4 a 8,1; P = 0,007) comparat amb les no bevedores. Alhora, contràriament a l'esperat, no es va trobar cap efecte protector del consum baix d'alcohol (entre 1 i 6 UBE a la setmana). Pel que fa a la funció cognitiva, el consum d'alcohol es va associar a un descens de la fluïdesa lèxica, de manera que aquesta funció es veia més afectada amb l'augment de la ingesta setmanal.

L'altre treball (Fernandez M., *et al.*, 2014) és un estudi transversal que avalua els efectes de l'afartament d'alcohol o *binge drinking* (prendre 6 o més unitats de begudes alcohòliques en 2 hores) sobre la memòria i sobre la funció executiva, en una mostra de 102 estudiants universitaris amb una edat mitjana de 19,6 anys. Les dades de l'estudi es van recollir en una visita individual, mitjançant una enquesta d'hàbits de salut i l'administració de diferents test validats per explorar les funcions cerebrals. Els seus resultats indiquen que un 49% de la mostra estudiada presenta un patró de consum d'alcohol tipus *binge drinking*. Pel que fa a les funcions cerebrals, els participants amb consum *binge drinking* (BD) van trigar més temps a resoldre el *Trail Making Test B* (un test per mesurar la funció executiva mitjançant l'atenció i la flexibilitat mental) que els que no presentaven aquest patró (NBD) de consum: (BD = 42,7 ± 2,0 vs NBD = 36,3 ± 1,2). També es va trobar

una correlació inversa entre l'edat d'inici del consum d'alcohol i les puntuacions en el test anterior, de manera que els participants que van començar a beure més joves van trigar més en completar-lo, obtenint pitjors resultats (r2 = -0,22; p = 0,027). Aquests resultats són coherents amb la hipòtesi que l'alcohol afectaria més les regions cerebrals que triguin més temps en desenvolupar-se, essent l'escorça prefrontal una de les estructures implicades en les funcions executives i una de les últimes àrees cerebrals en desenvolupar-se.

Tot i les limitacions dels estudis observacionals, els resultats d'aquestes investigacions posarien en qüestió algunes de les recomanacions preventives habituals en relació al consum d'alcohol, com ara: "beure per sota d'uns determinats nivells considerats de risc" o "consumir alcohol de manera moderada no té risc". De fet, evidencien que, tant el consum moderat d'alcohol com el consum intermitent de quantitats elevades poden provocar deterioraments significatius en diferents estructures i funcions cerebrals com la memòria, l'orientació espacial o les funcions executives, en joves i adults. També qüestionen l'existència de nivells de consum d'alcohol "protectors" i assenyalen certs patrons de consum com a possibles factors de risc modificables per al deteriorament cognitiu.

Per a continuar llegint:

Topiwala A, Allan Ch, Valkanova V, *et al.* (2017). *Moderate alcohol consumption as risk factor for adverse brain outcomes and cognitive decline: longitudinal cohort study.* *BMJ*; 357:j2353

Fernández M, Salas D, Pozueta A, *et al.* (2014). *Alteraciones cognitivas asociadas al patrón de bebedor de fin de semana en estudiantes universitarios: resultados preliminares.* *Alzheimer. Real Invest Demenc.*; (57):6-12.



Alcohol. Com ho beus?

Tríptic elaborat pel Grup de Treball sobre "Prevenió de drogues des de la farmàcia comunitària" del Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona, amb la col·laboració dels ajuntaments de Tarragona, Reus i Amposta, per a ser distribuït per les farmàcies de la província de Tarragona com a part de les accions d'una campanya endegada en el marc del Dia Mundial Sense Alcohol. Adreçat principalment a mares i pares amb fills menors d'edat, inclou un apartat específic amb consells per a les famílies, informació per calcular si el consum d'una persona es considera de risc i sobre els riscos de combinar alcohol i begudes energètiques i alcohol i medicaments, a més de les adreces de dues Apps d'utilitat (alcoholímetres).

Més informació: Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona. Correu-e: colfarm@coft.cat



Begudes energètiques + Alcohol

Díptic per treballar aspectes relacionats amb el consum combinat de begudes energètiques i alcohol. Elaborat per al programa "Som.nit" de Creu Roja Joventut, amb el suport de l'Agència de Salut Pública de Catalunya i de l'Agència Catalana de la Joventut, un cop plegat té forma de llauna de beguda i s'adreça principalment a joves de 16 anys en endavant que freqüenten entorns de música i ball, per informar sobre els riscos de combinar begudes energètiques i alcohol i fer recomanacions per reduir-ne el consum i evitar els problemes de l'ús combinat.

Accessible a: <http://bit.ly/2BB0fs3> **Més informació:** Creu Roja Joventut. somnit@creuroja.org

Guia de recomanacions sobre el consum d'alcohol i altres drogues en les festes locals

Guia de 55 pàgines de l'Agència de Salut Pública de Catalunya amb recomanacions per incorporar la perspectiva de salut pública en les festes locals i reduir els problemes relacionats amb el consum d'alcohol i altres drogues. Elaborada amb la col·laboració d'experts de diferents entitats i municipis, s'adreça als responsables institucionals, tècnics de prevenció, agents comunitaris, membres d'entitats juvenils, etc., proposant actuacions preventives per disminuir l'impacte negatiu de la festa en la salut i l'entorn, contemplant tant intervencions a llarg termini com accions concretes per abans, durant i després de la festa.



Més informació:
Agència de Salut
Pública
de Catalunya.
Tel: 935 513 900



Dispensació responsable de begudes alcohòliques

Conjunt de dos llibrets editats per l'Agència de Salut Pública de Barcelona amb finançament del Plan Nacional sobre Drogas, que formen els materials de base d'un programa de formació sobre servei responsable d'alcohol per a professionals de l'hostaleria (cambrers, propietaris i responsables de bars, discoteques, etc.). El primer (de 16 pàgines) és una adaptació d'un manual irlandès sobre el tema. El segon (de 28 pàgines), elaborat per l'associació PDS, és la guia per al formador. Ambdós informen sobre el servei responsable i els seus avantatges, sobre l'alcohol i els efectes del seu abús i sobre les estratègies de servei responsable.

Més informació: Agència de Salut Pública de Barcelona.
Tel: 932 384 545

Marxa més segura

Material del Servei Català de Trànsit, elaborat amb la col·laboració del Departament d'Educació i del Departament de Salut, que configura una proposta educativa de tres sessions orientada a evitar la conducció sota els efectes de l'alcohol adreçada a joves de 15 a 18 anys, preferentment en l'àmbit escolar. Inclou una guia de 24 pàgines amb orientacions per realitzar les sessions i un DVD amb un reportatge sobre alcohol i seguretat viària i dos casos pràctics -un ambientat en un bar musical i l'altre en un pàrquing- en què un grup de joves debat sobre com tornar a casa.

Més informació: Servei Català de Trànsit. Tel: 935 674 011
Vídeos accessibles a: <http://bit.ly/2no5hTS>



Quin paper juga l'alcohol a la teva vida?

Exposició dels ajuntaments de Pineda de Mar, Calella i Tordera, elaborada amb el suport de la Diputació de Barcelona, que s'utilitza de manera itinerant pels tres municipis en diferents moments, com ara el Dia Mundial Sense Alcohol. Inspirada en una campanya per Instagram promoguda per una ONG francesa, s'adreça a sensibilitzar la comunitat (principalment la població adulta) sobre la normalització del consum de l'alcohol a la nostra societat mitjançant 6 plafons amb imatges de persones en diferents contextos i activitats consumint begudes alcohòliques, convidant a reflexionar sobre en quantes activitats del dia a dia és present l'alcohol.

Més informació: Programa Prevenció de Drogues de Calella, Pineda i Tordera. Tel: 937 671 560 Ext. 259





Educar per a un consum responsable de l'alcohol

Educar per a un consum responsable de l'alcohol és, sens dubte, una necessitat real, i també és el nom d'un capítol del programa de televisió "Famílies i escola". Realitzat per Canal Terrassa, es tracta d'un programa de caire divulgatiu adreçat a la comunitat educativa i, en especial, als pares i les mares, per ajudar en l'educació dels fills i convidar a reflexionar sobre diferents temes partint de la visió i les vivències de pares, mares, joves i experts. El programa es pot seguir per més de 40 mitjans locals (televisions i ràdios) i compta amb l'impuls de la Diputació de Barcelona com a recurs per al desenvolupament de polítiques d'acompanyament educatiu a les famílies.

També compta amb la col·laboració de la Federació d'associacions de mares i pares d'alumnes d'estudis sufragats amb fons públics no universitaris de Catalunya (FAPAES Catalunya) i de La Xarxa de Comunicació Local.

En aquest capítol del programa, de 27 minuts de durada, un grup de nois i noies adolescents parlen de la seva relació amb l'alcohol, dues mares i els seus fills comenten les seves inquietuds i la seva visió sobre el consum d'alcohol per part dels joves, i diferents experts en prevenció i educació formulen recomanacions educatives i en matèria de polítiques sobre alcohol i menors. També visita un institut de Sitges per assistir a un taller del programa de prevenció del consum d'alcohol "T'ho empasses tot?" i parlar amb alguns dels alumnes que hi acaben de participar, amb el professional que dinamitza el taller i amb una professora del centre educatiu. Després es trasllada a Manresa

per presentar el projecte "Àngels de nit", de l'Ajuntament de Manresa i el Consell Comarcal del Bages, adreçat a prevenir conductes de risc i promoure hàbits saludables i comportaments respectuosos en l'oci nocturn, a través d'un grup de joves estudiants que visiten els espais lúdics de les nits manresanes per introduir-hi "instants reflexius". Finalment, aquest capítol sobre educació en el consum responsable d'alcohol del programa "Famílies i escola" s'acaba oferint informació sobre diferents recursos d'utilitat sobre el tema.

Igual que la resta de capítols del programa aquest dedicat a l'educació sobre l'alcohol també es pot veure pel seu canal de Youtube i pel blog del programa: <http://bit.ly/173q5W2>. Això obre la possibilitat d'utilitzar-lo com a estímul i element de treball al voltant del tema de l'alcohol en debats amb les AMPA i les famílies. Així, els continguts d'aquest vídeo poden ajudar a

endegar debats, en especial sobre temes com ara: la necessitat d'una limitació efectiva de l'accés dels menors d'edat a l'alcohol, la conveniència d'una regulació més estricta de la publicitat de les begudes alcohòliques, el modelat i l'exemple dels adults, la col·laboració entre família i escola, o la importància de la comunicació amb els fills, d'establir-los normes de conducta i de supervisar el seu comportament. Altres possibilitats d'aprofitament educatiu del vídeo d'aquest capítol del programa podrien ser integrar-lo en la programació d'escoles de pares dels ajuntaments o fer-ne difusió a la ciutadania a través dels seus canals de comunicació.



Accés al vídeo i més informació:
<http://bit.ly/2EsGsRb>

Navegant



Veure abans de beure

Veure abans de Beure és una actuació del Pla de Prevenció de Drogodependències de l'Ajuntament de Begues amb la col·laboració de la Diputació de Barcelona, per respondre al consum abusiu d'alcohol en adolescents i joves, en especial durant les festes locals. L'actuació, endegada fa quatre anys, consisteix en una "campanya continuada" de conscienciació sobre els riscos de l'abús de l'alcohol i, en particular, del seu consum a l'adolescència. El públic destinatari són els joves, i també les famílies per millorar la sensibilització i el control sobre el consum d'alcohol dels fills.

La campanya combina l'ús de les TIC amb accions presencials, ocupant les primeres un lloc preponderant i fent que pivoti al voltant d'un blog. La presentació de la informació en el blog és predominantment audiovisual i tracta qüestions com ara els motius per beure alcohol (per divertir-se, sentir-se més integrats, ser el centre d'atenció, més populars, etc.) o els seus mites (ajuda a lligar, a entrar en calor, quan s'ha begut massa un cafè ho arregla tot, etc.). També informa sobre concursos i altres accions de la campanya, com ara *lipdubs*, i inclou un bon nombre de vídeos adreçats tant a joves (sobre el *botellón*, els riscos de conduir o deixar-se portar per algú que ha begut, etc.) com a pares i mares (ex.: per promoure el diàleg i la comunicació amb els fills). Entre aquests vídeos destaquen els de receptes de còctels sense alcohol, on restauradors del municipi mostren com preparar-los i com presentar les begudes.

Adreça del blog: <http://veureabansdebeure.cat/>





Una estratègia col·laborativa de prevenció familiar

En el model predominant d'oci ocupen un paper molt important els espais de diversió nocturna, on es dona un consum d'alcohol generalitzat. Durant l'adolescència aquest consum ja és un problema en si mateix, i alhora es relaciona amb una sèrie de riscos com ara problemes de salut, consum d'altres substàncies, sexualitat de risc, baix rendiment acadèmic, mal ús de les TIC, etc.

D'altra banda, se sap que, com més clars i coherents siguin els pares amb les normes que posen als seus fills adolescents en relació al consum d'alcohol i altres drogues, més probable serà que no en consumeixin o que en redueixin el consum. I, la influència familiar és més gran quan es té en compte també la conducta dels pares, el suport als fills i la supervisió del seu comportament.

Malgrat la gran potencialitat de la prevenció familiar, diferents barreres n'impedeixen una implementació eficient. Els programes d'aquesta mena solen requerir bastants hores de formació per ser eficaços i, com que involucrar les famílies no resulta fàcil, la seva cobertura acostuma a ser reduïda. La captació és el principal repte de la prevenció familiar.

La baixa percepció de risc, la manca de confiança en la capacitat per influir sobre la conducta dels fills, la manca de temps, la poca cultura associativa i la sensació d'aïllament de les famílies expliquen l'escassa vinculació dels pares a les AMPA i la seva baixa assistència a les activitats que convoquen. Alhora, un biaix en el perfil de les famílies que participen en aquestes intervencions fa que un petit nombre participi en moltes activitats, mentre una majoria no hi participi mai en cap. Tot això porta a la necessitat d'explorar noves maneres d'implicar els pares, com a principals agents responsables de prevenir el consum de drogues en els fills. El programa ARICA (Abordatge dels Riscos Incipients en el Consum d'Alcohol) s'adreça a les famílies amb fills de 12 a 18 anys, explorant noves vies d'implicació i participació, tant en famílies amb fills amb conductes de risc com en la resta i que els preocupa el seu possible consum futur.

Aquest programa té com a finalitat posar en contacte famílies i professionals per contribuir, mitjançant una estratègia col·laborativa, a prevenir les conductes de risc derivades del consum d'alcohol entre la població adolescent, potenciant el compromís educatiu i la capacitat de les famílies per influir sobre la conducta dels fills. Els pares hi poden participar individualment o a través de grups de famílies, formals (ex.: AMPA) o informals. ARICA busca implicar també la comunitat educativa i l'entorn i contempla accions presencials, però també i principalment mitjançant les xarxes socials d'Internet per fer front a les dificultats de conciliació familiar que expliquen, en part, la baixa vinculació a les AMPA i l'escassa assistència a sessions preventives.

El programa ARICA té com a finalitat posar en contacte famílies i professionals per contribuir a prevenir les conductes de risc derivades del consum d'alcohol entre la població adolescent.

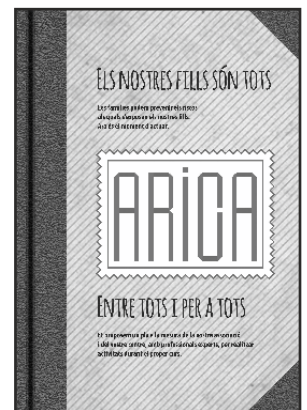
Els anys 2016 i 2017 el programa ARICA s'ha desenvolupat a Catalunya, les Illes Balears i Castella La Mancha, de manera conjunta per part de les entitats IREFREA (Mallorca) i PDS (Barcelona) amb el suport del Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat. L'any 2018 el programa es continuarà desenvolupant a Catalunya, coordinat per PDS i amb el suport del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya.

Més informació: pds@pdsweb.org

Bloc: <https://aricacat.wordpress.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/Arica.cat/>

Twitter: https://twitter.com/arica_catalunya



T'ho empasses tot?

"T'ho empasses tot?" és un programa multicomponent per facilitar el desenvolupament d'intervencions per prevenir l'abús d'alcohol, mitjançant la realització d'activitats i actuacions en diferents àmbits (educatiu, familiar, oci, lleure, comunitari, normatiu) que es reforcin mútuament i conflueixin en una mateixa finalitat. S'adreça principalment a prevenir el consum de begudes alcohòliques en els nois i noies menors d'edat, tot i que també contempla accions adreçades a joves més grans i a evitar o limitar conseqüències negatives associades amb l'abús de l'alcohol.

Es basa en l'elaboració de materials de suport per realitzar activitats i actuacions de prevenció en el consum d'alcohol. Els materials es distribueixen als ens locals interessats, en els territoris d'actuació del programa: Catalunya, València, Galícia, Astúries, Navarra i les ciutats d'Eivissa i Saragossa. Es tracta d'un programa de l'associació PDS, finançat pel Plan Nacional sobre Drogas, iniciat l'any 2011 i que es porta a terme amb la participació de tècnics de prevenció de diferents entitats (AESED, Alborada, Edpac, PDS) i de l'administració autonòmica o local responsable de les polítiques sobre drogues en els àmbits territorials d'actuació.

"T'ho empasses tot?" té el seu origen en l'elaboració d'una exposició, que després donà nom al programa, adreçada al treball preventiu amb grups d'adolescents de 13 a 15 anys, tant en el marc escolar com en contextos comunitaris, que convida a pensar sobre l'alcohol des de la perspectiva dels adolescents no bevedors, buscant estimular processos de reflexió crítica i reforçar la posició dels adolescents que no beuen alcohol, tot reconeixent i acceptant que altres ho fan i suggerint estratègies per reduir danys i riscos en aquests casos. A aquest material li va seguir una guia d'orientacions per fer una visita guiada a l'exposició i un debat grupal, un díptic de record i una guia per fer tallers complementaris després de la visita.

Posteriorment s'han ampliat els materials i les poblacions destinatàries, com ara amb la guia "Que no s'ho empassin tot!", adreçada a pares i mares amb fills menors d'edat, per afavorir des de casa i en sinergia amb l'escola i altres recursos comunitaris, una adequada educació sobre l'alcohol als menors. La guia "Una bona festa!" també incideix en l'entorn comunitari, per sensibilitzar les entitats que munten barres en les festes sobre la importància de no vendre alcohol a menors. En la mateixa línia s'inclou el tríptic "Una bona barra!" adreçat al sector de la restauració. També per a professionals, però de la prevenció, s'ha editat la guia "Joves i alcohol. Propostes per fer prevenció amb perspectiva de gènere" i en la mateixa línia, el tríptic per a joves "Quin pal, oi?", que proposa una reflexió amb perspectiva de gènere sobre la relació entre alcohol i flirteig, alcohol i sexualitat, alcohol i agressivitat i alcohol i conducció. El programa també inclou una col·lecció de postals que conviden a reflexionar amb humor i ironia sobre diferents aspectes relacionats amb el consum i l'abús de l'alcohol.

Les properes accions i línies d'actuació del programa en el futur immediat i proper contenen: a) elaborar una segona exposició adreçada en aquest cas a adolescents i joves de més de 15 anys- i b) desenvolupar un portal web per facilitar la comunicació i l'intercanvi d'experiències entre tècnics dels diferents llocs que fan ús de les eines que facilita el programa comunitari.

Més informació: PDS, Promoció i Desenvolupament Social. Correu-e: pds@pdsweb.org



El bagul



Jo no veng alcohol a menors ni permeto les actituds sexistes. Díptic de l'Ajuntament de Manresa que inclou un decàleg de bones pràctiques als locals d'oci i les barres de Festa Major. Elaborat amb el suport de l'Agència de Salut Pública de Catalunya en el marc d'una campanya de la darrera Festa Major per prevenir les conductes sexistes, promoure el servei responsable i reduir les conductes de risc associades al consum d'alcohol.

Accessible a: <http://bit.ly/2BMWapx>

Nova versió de la guia "Quan als pares i mares ens preocupen les begudes alcohòliques". Versió revisada i actualitzada recentment d'una guia breu (24 pàgines) que s'emmarca en el programa "Connecta amb els teus fills". Elaborada per l'associació PDS per a l'Agència de Salut Pública de Catalunya, s'adreça als pares i mares per orientar-los en l'educació dels fills en relació amb el consum d'alcohol. **Disponible a:** <http://bit.ly/2nLrHsH>

La publicidad del alcohol. Sèrie de tres butlletins (números 26, 27 i 28) elaborats per IREFREA, entitat amb seu a Mallorca, en el marc del seu programa "FERYA - Familias en red y activas", que revisen la publicitat de l'alcohol i el seu impacte, les estratègies de la indústria per captar l'interès dels joves i la presència de l'alcohol en els mitjans, inclosos Internet i les xarxes socials. **Accessibles a:** <http://bit.ly/2C5vfk6>

Programa para la prevención del consumo de alcohol y problemas relacionados en el ámbito laboral. Document elaborat en el marc d'un projecte cofinançat per la Comissió Europea, que va liderar el Departament de Salut, adreçat a empresaris, professionals de la salut laboral, sindicats, gestors de recursos humans, etc., per orientar en el desenvolupament d'intervencions preventives sobre l'alcohol en entorns de treball. **Disponible a:** <http://bit.ly/2Eq8uNc>

Un dia d'aquells. Vídeo breu (1'53") d'animació per treballar alguns dels aspectes del consum d'alcohol amb adolescents. Emmarcat dins les accions del servei IRC & ENFOCS de l'associació GASS, té com a protagonistes dues dones joves que aborden el tema de l'alcohol des de la perspectiva femenina, tot suggereix no beure'n com a via d'evasió dels problemes i informant de les quantitats considerades de risc per a dones i homes. **Accessible a:** <http://bit.ly/2EsA38p>

Campanya "Alcohol, una amistat perillosa". La farmacèutica Lundbeck, amb Socidrogalcohol i la Confederación de Alcohólicos, Adictos en Rehabilitación y Familiares de España (CAARFE), han endegat una campanya de conscienciació sobre el consum excessiu d'alcohol i l'estigma social que pateixen les persones amb un trastorn per consum d'alcohol (TCA), editant un dossier breu (14 pàgines) d'informació i actualització sobre el TCA. **Accessible a:** <http://bit.ly/2BhoQFN>



El calaix



"Beveu Menys" és un programa d'intervenció amb bevedors de risc i dependents que va néixer l'any 1995 en el marc d'un projecte col·laboratiu internacional de l'Organització Mundial de la Salut, per difondre a Catalunya les estratègies de detecció i intervenció breu en matèria d'alcohol en l'àmbit de l'atenció primària. Reconegut com a bona pràctica europea en la 7a conferència Europea de Polítiques d'Alcohol celebrada a Eslovènia l'any 2016, actualment aquest programa es porta a terme en el marc d'un acord de col·laboració entre la Subdirecció General de Drogodependències, la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària i l'Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya. "Beveu Menys" s'estructura al voltant d'una xarxa professional de referents en alcohol, amb presència a totes les Àrees Bàsiques de Salut, i s'adreça tant als professionals de l'atenció primària com a la població atesa, especialment a aquella amb un consum de risc o perjudicial d'alcohol, desenvolupant actuacions en tres eixos: **1.** Formació de professionals sobre habilitats per a la detecció precoç i la intervenció breu en la població atesa amb un consum de risc o perjudicial d'alcohol. **2.** Intervenció sobre les persones bevedores de risc i dependents de l'alcohol, emprant instruments de detecció i d'intervenció breu elaborats o adaptats per al programa. **3.** Sensibilització a la població general sobre els límits del consum d'alcohol, mitjançant diferents recursos com ara el propi web del programa i materials impresos i en línia, com el tríptic "Veus el que beus" o una calculadora disponible a Internet, que ofereix una valoració orientativa del propi consum d'alcohol en termes de salut, i també participant en actuacions a nivell comunitari, com ara en el marc del Dia sense alcohol o de la Setmana de sensibilització sobre els riscos del consum d'alcohol.

Més informació: <http://www.beveumenys.cat>



prevenimpuntdro

Edita: PDS · Promoció i Desenvolupament Social

Direcció: Jaume Larriba

Disseny i muntatge: E. Bosch

Fotomecànica i impressió: STUDIUM Talleres Gráficas, S.A.

Dipòsit legal: B.44.871-2000

Voleu donar a conèixer un programa, un material o una notícia?
Voleu que el butlletí tracti algun tema en concret?
Voleu estar en el mailing de distribució?

FEU-NOS-HO SABER!

Tel: 934 307 170 · Fax: 934 390 773
E-Mail: prevenim.dro@pdsweb.org

